hallo GIFHORN wochenende

AZ WAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

22 ❖ 47. Jahrgang · 23. Mai 2026 www.hallogifhorn.de Zustellung hallowochenende.de/zeitung-nicht-erhalten/ Geschäftskunden (05371) 808 -104/-116 Kleinanzeigen (0800) 1234-903 Redaktion (05371) 808-123

Baustelle: Gifhorn auf dem Weg ins Guinness-Buch?

Für 300 Meter: Arbeiten an Fritz-Reuter-Straße dauern **seit 21 Monaten** an - Viele Unwägbarkeiten

Gifhorn. Rekordverdächtige Ausmaße nimmt der Zeitplan für die Erneuerung der Fritz-Reuter-Straße in Gifhorn an. Eigentlich sollte sie seit vorigem Jahr die erste Fahrradstraße Gifhorns sein. Doch stattdessen ist sie derzeit noch immer eine Baggerstraße. Die Stadtverwaltung musste das voraussichtliche Bauende immer wieder nach hinten verlegen. Das lag allerdings nicht allein am überraschend an frühere Zeiten erinnernden Winter. Wird die Straße jetzt ein Fall fürs Guinness-Buch der Rekorde in der Rubrik am längsten dauernde Baustelle?

Seit 21 Monaten nun mühen sich die Bauarbeiter in der Fritz-Reuter-Straße ab, während Anwohner sowie Lehrer und Schüler des Humboldt-Gymnasiums entsprechende Einschränkungen und Behinderungen plagen - Umbau einer etwa 300 Meter langen Siedlungsstraße. Zum Vergleich: Die fünfmal so lange Ortsdurchfahrt Westerbeck war nach anderthalb Jahren fertig. Sogar das erste Teilbauwerk der 500 Meter langen neuen Rahmedetalbrücke der Sauerlandlinie A45 bei Lüdenscheid war nach rund anderthalb Jahren aufgestellt. In Gifhorn ist das dort beschworene Deutschland-Tempo offenbar noch nicht angelangt.

Die Stadt Gifhorn hatte mit dieser Baustelle in gleich mehre-



Dauerbaustelle in Gifhorn: Seit August 2024 laufen die Arbeiten auf der etwa 300 Meter langen Fritz-Reuter-Straße. FOTO: GERO GEREWITZ

Fortsetzung auf Seite 2

trinkgut GM Willeke GmbH
Gültig vom 26.05. – 30.05.26
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr
Isenbütteler Weg 43
GIFHORN

Dithmarscher Urtyp
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1.01)
zzgl. € 3.90 Pfand
9.99

Maisel's Weisse
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.60) zzgl. € 3.10 Pfand
15.99

Paulaner Hefe-Weißbier
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.50)
zzgl. € 3.10 Pfand
14.99

Wolters Pilsener
Kasten = 30 x 0,33 l
(1 l = € 1.21)
zzgl. € 3.90 Pfand
11.99

Maximilian Bayrisch Hell
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1.40) zzgl. € 3.10 Pfand
13.99

Pringles
versch. Sorten
185 g Dose
(1 kg = € 10.22)
1.89

deit Limonaden
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.67)
zzgl. € 3.30 Pfand
7.99

Extaler Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0.33)
zzgl. € 4.50 Pfand
3.99

Fürst Bismarck Doppelkorn
38% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 9.99)
6.99

Absolut Vodka
versch. Sorten
20% - 40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 14.27)
9.99

Jameson Irish Whiskey
40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 21.41)
14.99

Mumm Jahrgangssekt
versch. Sorten
0,75 l Flasche
(1 l = € 5.32)
3.99

Irrtum vorbehalten • Abbildungen nicht verbindlich • Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! • Nur solange der Vorrat reicht! • KW 22/26
5500101_002426

ZIMMERMANN
SEIT 1955
TRADITION & QUALITÄT

WOCHENANGEBOTE
26.05.2026 bis 30.05.2026

Dienstag bis Samstag
Spartipp! Vom Becklinger Strohschwein:
mariniertes Rückensteak .. 1,39€*
Kennen Sie schon?
Putenbrust im Aufschnitt .. 2,34€*
mild geräuchert
Schinkenspeck ..... 1,59€*
geräuchert oder luftgetrocknet
Six Packs:
Bratwurst, 6 Stück ..... 7,79€
Krakauer, 6 Stück ..... 8,29€
Käsewürstchen, 6 Stück ... 9,29€
Ganz oder gar nicht – ein Knaller-Stückpreis:
luftgetrocknete Strackemettwurst ..... 9,50€

Dienstag bis Mittwoch
Asia-Honig-Geflügelpfanne ..... 1,49€*
mit Wokgemüse

Zimmermanns Schlemmer Tüte:
3 hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart 12,50€*
→ 2 große Scheiben Leberkäse
→ 400 g Asia-Honig-Geflügelpfanne
→ 2 frische Bratwürste

Donnerstag bis Samstag
Hähnchen-Spargelsalat ..... 1,89€*
Nackensteak Texas oder Paprika ..... 1,49€*
Cevapcici, hausgemacht ..... 5,29€
deftig gewürzt, 5 Stück
Chili Cheese Cevapcici ..... 5,29€
feurig, 5 Stück

*Die angegebenen Preise gelten pro 100 g und ausschließlich am Bedientresen – nicht im SB-Markt.

MITTAGSTISCH
26.05.2026 bis 29.05.2026

Montag ..... Feiertag
Dienstag ..... 8,50€
Hähnchen-Asiapfanne auf Basmati Reis
Mittwoch ..... 8,50€
Zwiebelschwenksteak mit Kartoffelpüree und Salat
Donnerstag ..... 8,50€
Spießbraten mit Sauce, Rotkohl und Spätzle
Freitag ..... 8,50€
Paniertes Schollenfilet mit Speckbohnen, Remoulade und Salzkartoffeln

Zusätzlich bieten wir an:
Vegetarisch ..... 8,50€
Gnocchi-Auflauf
Zusatzmenü ..... 9,50€
Sauerfleisch mit Remouladensauce und Bratkartoffeln
Suppe ..... 4,75€
Zucchinisuppe mit Speck
Dessert ..... 2,65€
Dienstag bis Freitag erhältlich
Mousse au Chocolat

JETZT NEU:
WhatsApp-Channel:
Angebote, Aktionen & mehr!

SCANNEN – FILIALE FINDEN!
Westercelle, Celle, Groß Hehlen, Winsen/Aller, Klein Hehlen, Bergen, Wienhausen, Müden/Aller, Burgdorf und Hannover/List

Fleischerei Bernd Zimmermann GmbH | www.fleischerei-zimmermann.de

14603101_002426

MEHR NACHRICHTEN
AUS GIFHORN UND DER REGION
FINDEN SIE AUF ALLER-ZEITUNG.DE
SCAN MICH

Warum die Fritz-Reuter-Straße Fahrradstraße wird

Fortsetzung von Seite 1

ren Punkten kein Glück, und dann kam auch noch Pech dazu. Es fing an mit verspäteten Materiallieferungen und Krankheitsausfällen.

Im Erdboden schlummerten Überraschungen: Beim Kanalbau kämpften die Arbeiter mit unerwarteten Grundwasserproblemen. Es war schwieriger als gedacht, den maroden alten Schmutzwasserkanal parallel zu den Arbeiten aufrechtzuerhalten, damit die Anwohner nicht dumm dastehen. Und dann noch eine Verlegung der Gasleitung. Die alte hatte nicht dort gelegen, wo sie hätte sein sollen - und lag dann plötzlich der neuen Schmutzwasserleitung im Weg.

Zur Krönung kam der dem Klimawandel zugeschriebene, ungewöhnlich lange Wintereinbruch hinzu, der den Zeitplan noch einmal um Monate verlängerte. Im März kalkulierte die Stadt das Bauende auf Juni. Hält das aktuell noch?

Asphalt kommt Ende Juni

„Für Ende Juni sind die Asphaltierungsarbeiten für die Fahrbahn geplant, danach schließen sich lediglich noch Restarbeiten an wie Grundstücksangleichungen und Einmündungsbereiche sowie die Markierungsarbeiten für die Fahrradstraße“, sagt Stadtsprecherin Annette Siemer.

Was ist bis dahin noch zu erledigen? „Die restlichen Hausanschlüsse für Strom müssen getätigt, Bord und Gosse gesetzt werden, und es erfolgen noch die Herstellung von Straßenabläufen, die Gehwegpflasterung und die Kanalbauarbeiten im Kirchweg“, zählt Siemer auf. Die Anwohner müssen noch einmal die Zähne zusammenbeißen: „In der Zeit, in der Bord- und Gossenanlage gesetzt werden, können die Anlieger jeweils zeitweilig mit ihren Fahrzeugen nicht auf ihre Grundstücke“, kündigt Siemer schonmal an. „Der Vorarbeiter informiert die Betroffenen über den jeweiligen Zeitpunkt direkt vor Ort.“

Die Fritz-Reuter-Straße gilt im Verkehrskonzept der Stadt Gifhorn als Hauptroute für den Radverkehr. Außerdem liegt an ihr das Humboldt-Gymnasium, viele Schülerinnen und Schüler steuern es mit dem Fahrrad an.



Vor allem im nördlichen Abschnitt gibt es bis Juni noch einiges zu tun. FOTO: GERO GEREWITZ

Als Maßnahme gegen Elterntaxis will die Stadtverwaltung die Fahrradstraße nicht verstanden wissen. Die Einrichtung von Fahrradstraßen habe nichts mit Schulen zu tun. Für Elterntaxis gibt es seit Herbst 2023 eine so genannte Kiss-and-go-Zone an der Celler Straße, das sind Kurzzeitparkplätze unmittelbar an der Einmündung der Fritz-Reuter-Straße.

Was Fahrradstraße für Motorisierte bedeutet

Autofahrer dürfen auch künftig die Fritz-Reuter-Straße nutzen, und es gilt weiterhin Tempo 30. Sie haben allerdings besonders Rücksicht zu nehmen auf die Radler, denn diese haben künftig Vorrang und mehr Rechte als auf normalen Straßen. Sie dürfen auf einer Fahrradstraße zum Beispiel nebeneinander fahren.

Anzeige

Schubladenschätze: Warum sich selbst Zahngold heute lohnen kann. Was oft jahrelang unbeachtet bleibt.

Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig: auch bekannt aus FOCUS MONEY

Mai 2026

Aktueller Goldkurs: : 4.713,750 USD/Ounce

Braunschweig. Es beginnt oft mit einem kleinen Gedanken: „Was sich wohl alles in dieser Schublade angesammelt hat?“ Die Rede ist nicht von alten Fotos oder Dokumenten, sondern von Dingen, die über Jahre hinweg gesammelt, geerbt oder verschenkt wurden. Ungetragener Schmuck, einzelne Münzen, Taschenuhren, Bruchgold oder auch Zahngold liegen oft unbeachtet in Schachteln und Schränken.

Was auf den ersten Blick wie eine zufällige Sammlung wirkt, kann sich heute als echter Schatz entpuppen. Gerade in vielen Braunschweiger Haushalten befinden sich Edelmetalle, deren tatsächlicher Wert über die Jahre aus dem Blick geraten ist. Besonders bei Erbschaften zeigt sich immer wieder, dass sich in alten Schmuckstücken oder Zahngold erhebliche Werte verbergen können.

Genau hier setzt die Niedersächsische Goldbörse in Braunschweig an. Das Braunschweiger Unternehmen unterstützt Kunden dabei, verborgene Werte professionell einschätzen zu lassen und Klarheit über den tatsächlichen Edelmetallgehalt zu erhalten. Die Bekanntheit der **Niedersächsische Goldbörse Braunschweig**, unter anderem durch Berichterstattungen in Focus Money, steht dabei für Vertrauen, Transparenz und langjährige Erfahrung. Ergänzt wird dieser Anspruch durch die enge Partnerschaft mit der traditionsreichen Scheideanstalt Heimerle + Meule, der ältesten Scheideanstalt Deutschlands und einem der größten Edelmetallverarbeiter Europas mit über 180 Jahren Erfahrung seit 1845.

Einfach mitbringen und professionell prüfen lassen

Viele Menschen versuchen zunächst selbst einzuschätzen, welche Stücke wertvoll sein könnten. Genau darin liegt jedoch häufig der Fehler. Denn gerade unscheinbare oder beschädigte Gegenstände besitzen oft einen überraschend hohen Edelmetallanteil.

Wir haben am Samstag 23.05.2026 geschlossen und sind Dienstag wieder für Sie da.





Die Niedersächsische Goldbörse Braunschweig empfiehlt deshalb, Schmuck, Zahngold, Bruchgold, einzelne Münzen oder alte Uhren vollständig mitzubringen und nicht vorab auszusortieren. Die Stücke können unkompliziert gesammelt und einfach so mitgebracht werden. Eine Vorbereitung oder Vorsortierung ist nicht notwendig, da die gesamte Prüfung direkt vor Ort und transparent vor den Augen der Kunden erfolgt.

Dabei nimmt man sich bewusst Zeit für eine verständliche und nachvollziehbare Bewertung. Jedes Stück wird einzeln geprüft und transparent eingeordnet. Zum Einsatz kommt moderne Röntgenfluoreszenz Analyse, auch XRF Analyse genannt. Dieses hochpräzise Verfahren ermöglicht eine exakte Bestimmung des Edelmetallgehalts, ohne dass die Stücke beschädigt oder verändert werden müssen. Gerade bei Erbstücken oder älteren Schmuckstücken schafft diese schonende Methode zusätzliches Vertrauen. Kunden erhalten dadurch nicht nur eine Einschätzung des Wertes, sondern auch ein besseres Verständnis dafür, was sich tatsächlich in ihrem Besitz befindet.

Zahngold wird häufig unterschätzt

Während Schmuck oft mit Erinnerungen verbunden ist, fällt die Entscheidung beim Zahngold vielen Menschen leichter. Genau deshalb rückt dieser Bereich aktuell stärker in den Fokus. Zahnarztpraxen geben entfernte Kronen oder Prothesen an die Patienten zurück. Was anschließend oft unbeachtet bleibt, kann heute einen erheblichen Wert besitzen. Selbst kleine Mengen enthalten häufig hochwertige Edelmetalle, deren Preis sich durch die aktuelle Marktsituation besonders bemerkbar macht.

Dabei geht es längst nicht nur um Gold allein. Zahngold besteht häufig aus verschiedenen wertvollen Metallen, die gemeinsam einen deutlich höheren Gesamtwert ergeben können. Gerade ältere Legierungen enthalten oft überraschend hohe Edelmetallanteile.

Viele Kunden sind deshalb erstaunt, wie viel Potenzial selbst in kleinen oder stark abgenutzten Stücken steckt.

Vertrauen durch Transparenz und Erfahrung

Der Ablauf bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** ist bewusst transparent gestaltet. Kunden erleben keine anonyme Versandabwicklung, sondern eine persönliche Beratung direkt vor Ort in Braunschweig. Alle Schritte der Bewertung werden nachvollziehbar erklärt und offen dargestellt.

Viele Besucher sind überrascht, wie unkompliziert und verständlich der gesamte Ablauf gestaltet ist. Gerade ältere Menschen empfinden es als angenehm, persönliche Ansprechpartner vor Ort zu haben und alle Bewertungen direkt mitverfolgen zu können.

Auch Kundenbewertungen spiegeln genau diese Erfahrung wider. Kathrin B. schreibt:

„Sehr seriöse und kompetente Beratung. Ich habe bei der Goldbörse einen sehr guten Preis für meinen Goldschmuck erzielt. Ich bin sehr zufrieden und kann den Service nur empfehlen. Vielen Dank für die Zeit und Mühe, die Sie aufgebracht haben.“

Gerade dieser persönliche Ansatz schafft Vertrauen und sorgt dafür, dass sich viele Kunden gut aufgehoben fühlen.

Fazit: Ein Blick in die Schublade kann sich heute besonders lohnen

Viele Menschen unterschätzen, welche Werte sich über Jahre hinweg in ihren eigenen vier Wänden angesammelt haben. Gerade Zahngold, alter Schmuck oder Bruchgold werden oft vergessen, obwohl sie heute einen spürbaren finanziellen Mehrwert bieten können.

Ein Besuch bei der **Niedersächsischen Goldbörse Braunschweig** schafft Klarheit darüber, welche Werte tatsächlich vorhanden sind. Moderne Analyseverfahren, persönliche Beratung und transparente Abläufe sorgen dabei für Vertrauen und Sicherheit.

Gerade in Zeiten hoher Edelmetallpreise entscheiden sich viele Braunschweiger bewusst dafür, ihre Schubladen neu zu entdecken und ungenutzte Werte sinnvoll einzusetzen.

Niedersächsische GOLD BÖRSE BRAUNSCHWEIG

NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE BRAUNSCHWEIG
Damm 38
38100 Braunschweig
TEL: 0531/12184200

braunschweig@goldboerse.gmbh
www.goldboerse-braunschweig.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 10:00 - 16:00 Uhr

GESCHÄFTSFÜHRER:
N. GRANHOLM

Terminabsprache nicht notwendig größere Mengen können natürlich vorher telefonisch terminiert und besonders diskret behandelt werden.

DIE NIEDERSÄCHSISCHE GOLDBÖRSE KAUFT

1. Gold, Silber und Platinschmuck wie Ringe, Ketten, Armbänder, Anhänger, Broschen, Königsketten, Bettelarmbänder, Bruchgold und Feuerzeuge.
2. Zahngold mit und ohne Zähne oder im Gebiss, Brücken, Kronen, Inlays oder noch im Gebiss, kleine und große Mengen sauber und verunreinigt.
3. Markenuhren wie Rolex, Breitling, Cartier, OMEGA und vieles mehr.
4. Gold- und Silberbarren in verschiedenen Größen.
5. Goldmünzen, egal ob einzelne oder ganze Sammlungen.

15290601_002426

Bis August nächtliche Schwertransporte in Jembke

Ziel ist Windpark bei Suderwittingen - Anwohner fürchten um die marode Ortsdurchfahrt

Jembke. Keine Autos nachts an der Ortsdurchfahrt in Jembke abstellen: Der Ort liegt wieder einmal auf dem Transportweg für einen Windpark. Der Landkreis Gifhorn als Verkehrsbehörde hat eine Genehmigung von Schwertransporten bis 3. August ausgesprochen - und ein nächtliches Halteverbot angeordnet. Anwohner befürchten, dass in der ohnehin schon maroden Ortsdurchfahrt noch mehr Schäden zurückbleiben.



Schwertransporte durch Jembke: Nach den spektakulären Fahrten tagsüber vor einem Jahr kommen diesmal die Transporte wieder nachts. Inzwischen fürchten Anwohner, dass die Schäden in der maroden Fahrbahn noch größer werden. FOTO: DIRK REITMEISTER

Im Schritttempo über die B248

Jembke ist inzwischen Schwertransporte für Windparks gewöhnt. Spektakulär waren im Frühjahr vorigen Jahres die mit einem sogenannten Blade Lifter fast aufrecht transportierten, 70 Meter langen Rotorblätter für einen Windpark bei Teschendorf. Die bewegten sich tagsüber im Schritttempo über die gesperrte B248. Diesmal sind die Transporte wieder nachts angesagt, wovon die entlang der Ortsdurchfahrt aufgestellten Halteverbote für die Zeit werktags von 22 bis 6 Uhr künden.

Laut Landkreis Gifhorn geht es um voraussichtlich sechs Transporte zu einem Windpark zwischen Suderwittingen und Ohrdorf. „Die genauen Daten, an denen die Transporte stattfinden, stehen noch nicht fest und werden spätestens 48 Stunden vor Transportbeginn mit der Polizeidirektion Braunschweig, welche die Transporte begleitet oder durch Hilfspolizei begleiten lässt, abgestimmt“, so Landkreis-Sprecherin Anja-Carina Riechert.

Transporte durch den ganzen Landkreis

Die Transporte werden sich laut Landkreis über B4, B188, B248, L288 und B244 bewegen. Somit ist Jembke nicht allein betroffen, sondern unter anderem auch Dannenbüttel, wo es ebenfalls eine kurvige Ortsdurchfahrt gibt. In Jembke bereitet aber zusätzlich der allgemein schlechte Zustand der Fahrbahnoberfläche Kummer. Anwohner befürchten, dass die Schwertransporte die Schlaglöcher noch weiter aushöhlen.

Die Verkehrsbehörde des Landkreises hat nach Eingabe der Gemeinde auf den Zustand reagiert und seit diesem Frühjahr ein ganztägiges Tempolimit von 30 Kilometern pro Stunde wegen Straßenschäden angeordnet. Wann die Landesbehörde für Straßenbau und Verkehr mit einer Grunderneuerung der Fahrbahn an die Ursache des Problems geht, ist dagegen noch unklar.

Bis dahin muss sie umfangreiche Vorarbeiten, bauvorbereitende Untersuchungen und Abstimmungen mit Beteiligten vornehmen, bevor es die Ausschreibungsunterlagen zu erarbeiten und die Aufträge schließlich zu vergeben gilt. Erste Abstimmungen, zum Beispiel mit der Gemeinde, seien bereits erfolgt.



14496101_002426

NASSE WÄNDE? FEUCHTE KELLER?
Vertrauen Sie auf Handwerksarbeit durch unseren anerkannten Meisterbetrieb.
TROCKENLEGUNG
– Ursachenforschung einschließlich Angebot –
Witterungsunabhängige umweltfreundliche Systeme
Das Abdichtungssystem Inh. Carsten Dippelt
Ihr Maurermeisterfachbetrieb für Feuchtigkeitsschäden
Eingetragener Meisterbetrieb!
Celler Straße 124, 38114 Braunschweig
☎ (05 31) 5 90 63 68
www.das-abdichtungssystem.de
14745801_002426

DER OLDTIMERMARKT IN EUROPA
Technorama® Hildesheim
24.+25. Mai 2025


15124001_002626

Zäune und Tore aus Polen.
- feuerverzinkt & pulverbeschichtet.
Schmiedeeisen, Doppelstabmattenzäune, E-Antriebe u.v.m.
Günstige Preise. Kostenlose Beratung & Vermessung vor Ort.
Firma Goldhammer ☎ 015251522210
www.goldhammer-zaune.eu
13649101_002426

Familiensamstag wächst

Veranstalter freuen sich über so umfangreiches Programm wie nie zuvor

Gifhorn. So groß und vielfältig wie nie zuvor soll er werden, der fünfte Familiensamstag am 30. Mai in Gifhorns Fußgängerzone. Zwischen Hindenburgstraße und Schillerplatz laden erstmals 23 Akteure Groß und Klein zum Spielen, ausprobieren und Spaß haben ein. Auch Informations- und Beratungsangebote gehören zwischen 10 und 16 Uhr zum kostenfreien Programm, das vom Gifhorner Bündnis für Familie, der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Gifhorn und der Citygemeinschaft auf die Beine gestellt wird.

Anlass des Familiensamstags ist der Internationale Tag der Familie, der jährlich am 15. Mai stattfindet. Er greift Anliegen von Familien auf, macht diese öffentlich und wirbt für mehr Anerkennung der Leistungen der Familien sowie eine familienfreundliche Gesellschaft.

Über 50 Mitglieder zählt das 2005 gegründete Gifhorner Bündnis für Familie. Die Partnerinnen und Partner aus Verwaltung, Politik, Wirtschaft, Bildung und sozialen Einrichtungen setzen sich für eine kinder- und familienfreundliche Stadt ein. Allen gemeinsam ist wichtig, dass Bürgerinnen und Bürger die Unterstützungsangebote vor Ort kennen und bei Bedarf den Weg zu Beratungsstellen und Organisationen finden. „Genau das soll am Familiensamstag sichtbar werden. Dabei geht es nicht nur um Kinder, sondern um alle Generationen. Das bilden die Mitwirkenden ganz hervorragend ab. Alle Altersgruppen können auf ein richtig tolles Programm gespannt sein“, freut sich Sevdeal Erkan-Cours, Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Gifhorn und Vorsitzende des Bündnisses für Familie. Sie gehört gemeinsam mit Mandy Ahrens vom Bündnis für Familie zu den Mitorganisatoren des Familiensamstags.

Spiele, Kreatives und Beratung

Entsprechend vielfältig sind die Angebote. Wo es für Kinder und Jugendliche viel zu entdecken und zum Mitmachen gibt, steht für Erwachsene Information und Beratung im Mittelpunkt. Die Jüngsten können Enten angeln, einen Fußfühlpfad erkunden oder Karussell fahren. Auch Kreativität wird großgeschrieben, zum Beispiel beim Malen, Basteln, dem Herstellen von Masken und anderen Mitmachaktionen. Zu ein wenig mehr Action laden die Hüpfburg, Riesenbausteine sowie das Quadfahren ein.

Bei den Info- und Beratungsstationen bleiben auch schwierige Themen nicht ausgeklammert. Die Beratungsstelle „Safe.point“ der Caritas thematisiert häusliche und sexualisierte Gewalt, der Verein Ambulante Hospizarbeit Gifhorn den Umgang mit schwersterkrankten Menschen und Trauerarbeit.

Aushängeschild für Gifhorn

Einige Partnerinnen und Partner des Bündnisses für Familie sind erstmals dabei. Dazu gehören zum Beispiel der Kulturverein, bei dem Musikinstrumente nach Vorlage aus Pappe entstehen, sowie die Firmen MachMal und Gutachten38. Diese treten gemeinsam auf und haben sich ein Quiz rund um Gifhorn und die Region ausgedacht. „Auch der beliebte Quattro-Jumper ist wieder mit von der Partie, genauso wie Speisen- und Getränkeangebote“, kündigt Udo von Ey, Vorsitzender der City-Gemeinschaft Gifhorn, an. „Es gab im Vorfeld ein wirklich starkes Interesse an einer Teilnahme. Das ist ein großartiges Zeichen für Zusammenhalt und gemeinsames Engagement in unserer Stadt.“ Ein Ereignis wie der Kindersamstag lebe von ehrenamtlichem Engagement, daher sei der Zuspruch nur zu begrüßen. Auch bei Gifhorns Bürgermeister Matthias Nerlich findet das Programm großen Anklang: „Mich freut besonders, dass wir an diesem Tag präsentieren, was wir in Gifhorn alles können und bieten.“

Sinnvoll oder bequem: Lohnen sich Specials für den Airfryer?

Im Gegensatz zu Zitruspresse, Brotbackautomat, Eierkocher und Co., die gern früher oder später im Keller landeten, hat sich der Airfryer einen festen Platz in der Küche erobert. Beinahe jeder zweite deutsche Haushalt (42 Prozent) brutzelt schon mit dem Mini-Umluft-Backofen, so eine YouGov-Umfrage.

Zu Beginn der Airfryer-Ära wollten es die Nutzer lediglich knuspriger und krosser haben und lobten die fettarme Zubereitung. „Doch mittlerweile wird mit der Heißluftfritteuse sogar gerne gebacken“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Bayern.

Für sie ist es daher kein Wunder, dass Produzenten auf den Zug aufspringen und immer mehr maßgeschneiderte Produkte für den Airfryer auf den Markt bringen. Auch auf den Anleitungen für die Zubereitungsformen landen entsprechende Hinweise, etwa für Tiefkühlgerichte wie Pommes, Kartoffeln oder Pizza.

Wer das Supermarktregal durchforstet, könne auch immer mehr Airfryer-Zubehör und -zutaten entdecken. Etwa spezielle Back- und Gewürzmischungen, Backkpapier-Schalen, Öl-Sprays und sogar Backpulver. Und Aufbackbrötchen gibt es mittlerweile und weitere Sonder-Brötchen und -Brote stehen in den Startlöchern. Doch lohnen sich die neuen Extra-Produkte auch für die heimische Küche oder tun es herkömmliche auch?



Gewürzmischungen, Schalen, vorgeschnittene Papiere: Für Airfryer gibt es mittlerweile viele Zusatzprodukte. FOTO: CHRISTIAN CHARISIUS/DPA-MAG

Airfryer-Extras etwas teurer als «normale» Zutaten

„Berechnet auf den Grundpreis sind sie etwas teurer als "normale" Zutaten oder Zubehör“, sagt Verbraucherschützerin Krehl. Aber die zugeschnittenen Produkte zahlen aus ihrer Sicht in die Kasse der Bequemlichkeit ein. Deshalb spricht sie auch von Bequemlichkeitsprodukten. Beispiel Backpapier: Eigentlich bräuchte man ja gar keines, weil die meisten Geräte antihaftbeschichtet sind. „Aber es erleichtert das Reinigen des Airfryers“, so Krehl. „Klar, könnte man dann da auch herkömmliches Backpapier nehmen und selbst zuschneiden. Aber die vorgeschnittenen Papiere und Schalen mit exakter Einsatzgröße mindern die Möglichkeit, dass sie etwa verrutschen.“

Wer am ständigen Nachkaufen sparen möchte, könne auch einmalig spezielle Silikoneinsätze erwerben und regelmäßig nutzen. Nachteil: „Die müsste man allerdings immer wieder reinigen.“

Komplette Würzmischung? Selbst mixen spart

Beispiel Gewürzmischungen: Auch die seien eben bequem. Aber man kann sich Standardgewürze auch selbst mischen. „Was es allerdings bräuchte, ist das Wissen, welche Gewürze starke Hitze vertragen und welche nicht. Denn feine Gewürze können bei sehr hohen Temperaturen, wie sie im Airfryer entstehen, ohne Fett schneller verbrennen und dadurch bitter schmecken“, sagt Daniela Krehl.

Besonders empfindlich sind feine, trockene Gewürze und Kräuter mit ätherischen Ölen wie Knoblauch- und Zwiebelpulver, Paprikapulver oder Oregano. Andere funktionieren bei mittlerer Hitze, wenn sie mit Öl vermischt werden, etwa gemahlener Kreuzkümmel oder Koriander sowie Currymischungen. Hitzestabil sind dagegen Salz, Pfefferkörner oder frischer Rosmarin.

Statt fertiges Ölspray Bratöl mit Pinsel auftragen

Damit Gewürze nicht einfach nur im Airfryer rumwirbeln, sollten sie mit etwas Öl gemischt werden. Dafür bieten Hersteller schon Airfryer-Ölsprays. Sinnvoll? „Die sind natürlich teurer als herkömmliche Speise- und Bratöle. Da kann man über selbst befüllbare Sprühflaschen nachdenken oder einfach Öl mit dem Pinsel auftragen“, schlägt Daniela Krehl vor.

Was hält die Expertin von speziellen Aufbackbrötchen und Pizzen für den Airfryer? „Dabei handelt es sich mehr um eine auf die Heißluftfritteusen angepasste Größe als um Neuentwicklungen. Auch sie unterstützen genau wie spezielle Fixprodukte oder Pommes, etwa gleich schon mit Käse, die Bequemlichkeit“, so Krehl. (dpa)

LUTZ IMMOBILIEN
Keine Experimente beim Hausverkauf: Setzen Sie auf den Profi in der Region.
Wir verkaufen Ihre Immobilie!
Experten-Hotline
05371 / 627 79 38
info@immolutz.de
Lutz Immobilien
Oliver Lutz
über 25 Jahre Ihr Partner für Immobilien
www.immolutz.de
GF • WOB • BS
15582901_002426

Meist freundlich, warm!

Vorhersage
Hochdruckeinfluss bestimmt in den kommenden Tagen zumeist unser Wetter. Deshalb scheint auch häufig die Sonne und nur zeitweilig machen sich ein paar Wolkenfelder oder Quellwolken bemerkbar. Außerdem ist es recht warm.

Biowetter
Wetterfühlige mit bereits zu niedrigem Blutdruck müssen wieder eher mit Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen oder Abgeschlagenheit rechnen. Günstig könnte sich etwas mehr Bewegung auswirken, denn dadurch wird der Kreislauf gestützt.

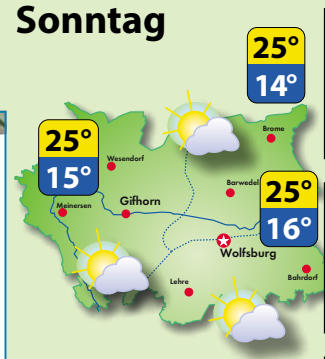
Bauernregel
Lein, gesät an Esthern, wächst am allerbesten. (24.5.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von

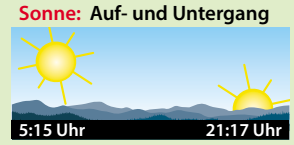


14492801_002426

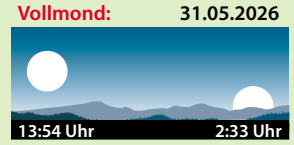
Sonntag



Sonne: Auf- und Untergang



Vollmond: 31.05.2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
26° 2°	27° 12°	26° 12°	25° 12°

Ausweiskopie gefordert? So schützen Sie Ihre Daten

Sind Ausweiskopien eigentlich zulässig? Das fragt man sich immer wieder einmal, wenn diese gefordert werden. Die Antwort ist: Es kommt darauf an. Grundsätzlich sollte man Kopien aus Gründen der Datensparsamkeit, des Datenschutzes und wegen des hohen Missbrauchpotenzials vermeiden und sie nur anfertigen und herausgeben, wenn es wirklich notwendig ist.

Denn legt man den Ausweis persönlich im Original vor, und kann so identifiziert werden, genügt in vielen Fällen schon ein Vermerk, zum Beispiel „Personalausweis/Reisepass hat vorgelegen". Eine zusätzliche Kopie des Ausweises ist in diesen Fällen nicht erforderlich, erklärt das Bundesinnenministerium auf seinem Personalausweisportal.

Ansonsten steht es Ausweisinhaberinnen und -inhabern aber frei, Kopien ihres Ausweises anzufertigen. Die Ablichtung (Kopie, Fotografie, Scan) muss aber eindeutig und dauerhaft als Kopie erkennbar sein, etwa durch den Vermerk „KOPIE" oder - quasi selbsterklärend - als Schwarz-Weiß-Abbildung.

Achtung: Nur Ausweisinhaberinnen und -inhaber dürfen Kopien ihrer Ausweise weitergeben. Eine Ausnahme gilt bei Reisepässen: Geht es um einen Visumsantrag für die Passinhaberin oder den Passinhaber, und hat die antragstellende Person der Weitergabe der Passkopie zugestimmt, darf die Kopie weitergegeben werden.

Stimmt der Ausweisinhaberin oder die Ausweisinhaberin zu, darf auch eine andere Person eine Ausweiskopie anfertigen, diese aber nicht an Dritte weitergeben.



Ausweiskopien nur im Ausnahmefall: Kopien von Personalausweisen sollten bloß angefertigt werden, wenn es wirklich notwendig ist, um Missbrauch und Datenschutzrisiken zu vermeiden. Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

In diesem Fall besonders, aber auch grundsätzlich gilt es darauf zu achten, dass eventuell entstehende Kopien wie beispielsweise Fehldrucke oder gespeicherte Dateien nach der Übermittlung umgehend und datenschutzkonform vernichtet werden.

So schützen Sie Ihre persönlichen Daten bei Ausweiskopien

Um die persönlichen Daten bei Ausweiskopien zu schützen und Identitätsdiebstahl vorzubeugen, erklärt und empfiehlt das Ministerium Folgendes:

- Für viele Zwecke reicht es aus, lediglich Name, Geburtsdatum und Wohnort offenzulegen.

- Zur Identifizierung nicht benötigte Daten schwärzen - insbesondere die beim Personalausweis rechts neben dem Geburtsdatum gedruckte Zugangsnummer (CAN) sowie die rechts oben gedruckte Dokumentennummer (Ausweisnummer), es sei denn gesetzliche Regelungen wie etwa das Geldwäschegesetz machen diese Angaben erforderlich.

- Auch andere sensible Angaben wie Körpergröße, Augenfarbe, Unterschrift oder die maschinenlesbare Zone Ihres Personalausweises müssen in der Regel nicht offengelegt werden.

- Im Zweifel dort, wo die Kopie benötigt wird, gezielt nachfragen, welche Angaben tatsächlich erforderlich sind.

- Geschwärzte Angaben sollten nicht mehr lesbar oder technisch wiederherstellbar sein.

- Auf Papier eignet sich dazu etwa ein dicker, schwarzer Filzstift - ein Textmarker oder Kugelschreiber hingegen nicht. Alternativ beim Kopieren die entsprechenden Bereiche abdecken.

- Bei Schwärzungen am Rechner darauf achten, dass das jeweilige Programm die entsprechenden Daten oder Bereiche tatsächlich löscht und nicht nur visuell überdeckt. Im Zweifelsfall besser eine Papierkopie anfertigen, schwärzen und anschließend wieder digitalisieren, also fotografieren oder scannen.

- Kopie zusätzlich mit Zweck und Datum (etwa «Nur zur Vorlage bei [Unternehmen] am [Datum]») kennzeichnen, um den Verwendungszweck eindeutig zu begrenzen.

- Einen sicheren Übertragungsweg wählen - etwa in Papierform persönlich, als verschlüsselte Datei, per Dokumentenupload über eine gesicherte Verbindung oder mit einer verschlüsselten Mail.

- Unverschlüsselte E-Mails sind kein sicherer Übertragungsweg und sollten vermieden werden.

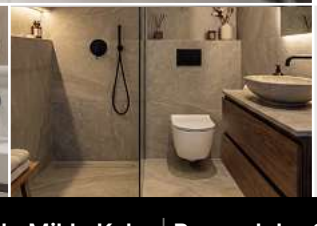
- Mit am sichersten und am einfachsten nutzbar, ist die Online-Ausweisfunktion (E-ID) des Personalausweises, wenn diese Möglichkeit angeboten wird.

- Ausweiskopien sofort datenschutzgerecht vernichten oder löschen, um unbefugten Zugriff oder Missbrauch auszuschließen.

- Darauf achten, dass alle genannten Punkte auch dann erfüllt werden, wenn man eine Ausweiskopie erstellt und jemandem aushändigt oder den Ausweis zum Kopieren aus der Hand gibt.

Ist eine Ausweiskopie in die falschen Hände gelangt, durch Dritte im Netz veröffentlicht oder bereits von Betrügern missbraucht worden, ist rasches Handeln gefragt. Empfehlungen dazu, was in so einem Fall zu tun ist, gibt etwa das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) auf seinen Seiten. (dpa)



BADSHOW 2026
bei WULLBRANDT+SEELE
Sanitär Heizung Klima Elektro

Meisterbetrieb • Solar • Heizung • Bäder
Thielecke

Entdecken Sie die neueste Generation moderner Bäder - von der 3D-Planung bis zur perfekten Umsetzung.
Alles aus einer Meisterhand.

29. Mai & 5. Juni 2026
jeweils 12:00 - 20:00 Uhr

Exklusiv bei Wullbrandt+Seele
Grotrian-Steinweg-Str. 1a
38112 Braunschweig

Inspiration, Trends & Beratung
Lassen Sie sich persönlich beraten und inspirieren

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Bratwurst vom Grill
Kalte Getränke
Entspannte Atmosphäre

Anmeldung & weitere Infos

Thielecke Heizung | Inh. Mikle Kelm | Barwedeler Staße 4, 38473 Tiddische | 05366 / 9550 | mk@meisterbetrieb-kelm.de

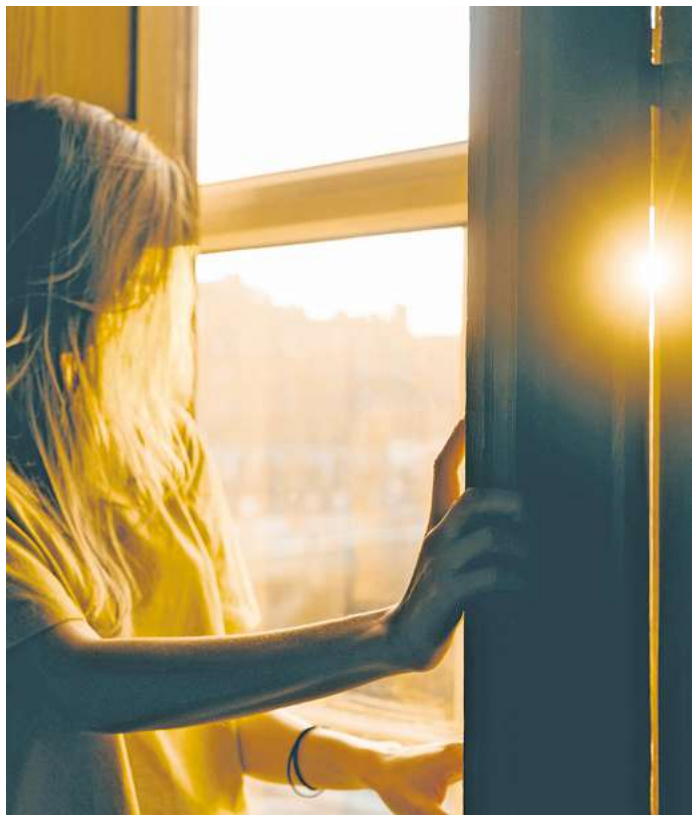
15056601_002426

Muss ich raus, nur weil die Sonne scheint?

Während die Sonne scheint, kämpfen viele mit dem Gefühl, den Tag drinnen zu verschwenden. Der sogenannte „Sunshine Guilt“ sorgt für **Druck und Schuldgefühle.** Was tun gegen das schlechte Gewissen?

Sonnenschein, sommerliche Temperaturen, ein wolkenloser Himmel: Das perfekte Wetter, um sich an der frischen Luft aufzuhalten. Und doch ist es das Sofa, das einen in diesem Moment lockt. Einfach alle viere von sich strecken, fernsehen, ein gutes Buch lesen, entspannen. Während man es sich drinnen gut gehen lässt, kommt nicht selten jedoch das schlechte Gewissen zum Vorschein, verbunden mit dem Wörtchen „eigentlich“. Eigentlich ist das Wetter zu schön, um drinnenzubleiben. Eigentlich müsste ich rausgehen. Eigentlich könnte ich ja wenigstens einen kleinen Spaziergang machen.

In den sozialen Medien wird dieses Phänomen gerade intensiv diskutiert. In einem TikTok-Video erklärt eine Nutzerin etwa, wie sich das schlechte Gewissen bei ihr manifestiert hat: „Ich fühle diesen gewissen Druck, einen Spaziergang zu machen und das Wetter zu genießen, und denke die ganze Zeit darüber nach, dass ich eigentlich draußen sein sollte. Damit ist mein Tag ruiniert.“



SYMBOLFOTO: MATT HARDY / PEXELS

Dieses schlechte Gewissen hat einen Namen: „Sunshine Guilt“ – auf Deutsch: Sonnenschein-Schuld. „Besonders jetzt im Frühling, nach Monaten grauen Herbst- und Winterwetters, schlägt das Phänomen häufig zu“, schreibt Motivationspsychologe und Zeitmanagement-Experte Martin Krengel in einem Blogbeitrag. Der „Sunshine Guilt“ sei eng verknüpft mit FOMO, der „Fear of Missing Out“, also der Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. „Wir gehen automatisch davon aus, dass alle anderen den Sonnentag perfekt nutzen – während wir ihn drinnen ‚verschwenden‘.“

Social Media verstärkt schlechtes Gewissen

Alycia Burant, Gründerin von Healthy Minds Therapy, spricht von einem „gesellschaftlichen Druck“, der dem „Sunshine Guilt“ zugrunde liege. Menschen fühlten sich verpflichtet, nach draußen zu gehen und das schöne Wetter zu genießen. „Diese Denkweise kann ein Gefühl der Dringlichkeit und Schuldgefühle hervorrufen, als gäbe es nur eine begrenzte Anzahl sonniger Tage und als würde man diese Chancen verpassen, wenn man drinnen bleibt“, sagte Burant gegenüber der US-amerikanischen Today Show. Gleichzeitig würden das Zuhausebleiben und das Nichtstun oft mit Faulheit in Verbindung gebracht.

Instagram, Facebook, TikTok und Co. tragen ebenso zum „Sunshine Guilt“ bei. Indem sie für eine kognitive Verzerrung sorgen: Sie verbreiten nur die kuratierten Highlights. Menschen, die den Sonnenschein ideal nutzen, draußen aktiv sind. „Niemand postet seinen Sofa-Tag“, schreibt Krengel. „Das verzerrt unsere Wahrnehmung massiv.“

Der Experte sieht zudem eine gesellschaftliche Konditionierung als Ursache. Sätze wie „Das Kind muss an die frische Luft“ oder „Geh draußen spielen – das Wetter ist so schön!“ hören die meisten Menschen schon in ihrer Kindheit. „Dieser Glaubenssatz ‚Sonne = gut‘ sitzt tief“, so Krengel.

Strategien gegen den „Sunshine Guilt“

Wichtig zu wissen: „Sunshine Guilt“ ist kein formaler psychologischer Fachbegriff. Das bedeutet, dass das Phänomen nicht von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern untersucht wird oder Thema aktueller psychologischer Studien ist. Dennoch kämen im Sommer häufig Patientinnen und Patienten mit Scham- und Schuldgefühlen in ihre Praxis, sagte Robyn Manzano, Psychologin und Leiterin der Beratungsstelle Refresh Counselling in Calgary, der kanadischen Rundfunkgesellschaft CBC.

Schon einfache Lösungen könnten gegen die Schuldgefühle helfen: „Man könnte einfach sagen: ‚Okay, ich gehe kurz nach draußen und genieße die Sonne‘“, führte die Expertin als Beispiel an. „Oder: ‚Kann ich das, was ich drinnen mache, nach draußen verlegen? Kann ich ein Picknick machen? Kann ich draußen lesen? Kann ich mir draußen etwas ansehen?‘.“

Wichtig sei es auch, kognitive Verzerrungen, die zu Schuldgefühlen führen, infrage zu stellen, betonte Burant. Dazu gehören auch solche, die durch die sozialen Medien entstehen. „Hinterfragen Sie Überzeugungen, die das Drinnenbleiben mit Faulheit oder dem Verpassen von Gelegenheiten gleichsetzen“, sagte sie. „Verändern Sie Ihre Denkweise so, dass Selbstfürsorge und Wohlbefinden Priorität haben, selbst wenn das bedeutet, Aktivitäten drinnen statt draußen zu bevorzugen.“

Für den Motivationspsychologen Krengel spielt auch Selbstmanagement eine wichtige Rolle. Das heißt, ehrlich mit sich selbst zu sein und sich zu fragen: Was brauche ich gerade wirklich, um wieder leistungsfähig und ausgeglichen zu sein?

„Echter Energieausgleich sieht für jeden anders aus“, macht Krengel deutlich. „Für manche Menschen bedeutet Energie tanken: raus an die frische Luft, Sport, Gesellschaft. Für andere bedeutet es: Ruhe, Rückzug, ein langer Serienmarathon auf dem Sofa. Beides ist legitim. Beides ist kein Versagen.“ Für den Experten ist der „Sunshine Guilt“ vor allem eines: „Ein Zeichen, dass wir uns zu oft nach außen orientieren, anstatt nach innen zu hören.“



ZEITUNG, WO DU WILLST.

Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.WAZ-online.de/vorteile

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine
AZ WAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

Tipps zum Bepflanzen und Bewässern von Baumscheiben

Straßenbäume spenden Schatten und bieten vielen Tieren einen wichtigen Lebensraum. Gerade in Städten sorgen sie für wohltuendes Grün.

Doch oft sind Straßenbäume Belastungen ausgesetzt, etwa Streusalz, Urin von Hunden, Hitze, Bauarbeiten - daher erreicht laut Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) etwa nur ein Drittel der Stadtbäume das Alter, das sie sonst erreichen könnten.

Wer den Bäumen vor seiner Haustür etwas Gutes tun will, kann sie pflegen, bewässern und die Baumscheiben bepflanzen. Der BUND gibt Tipps, was es dabei zu beachten gibt.

Bäume richtig wässern

Ein ausgewachsener Baum braucht bei Hitze einmal pro Woche etwa 100 Liter - also rund acht bis zehn Eimer Wasser. Besonders an warmen Tagen gießt man am besten frühmorgens oder spät am Abend, damit das Wasser nicht verdunstet. Damit die Bäume in Urlaubszeiten nicht zu wenig Wasser bekommen, spricht man sich am besten mit seinen Nachbarn ab, wer wann gießen kann.

Tipp: Wenn man die Erde erst etwas anfeuchtet, kann der Boden das Wasser besser aufnehmen. Zudem hilft es, Erde um den Baum herum ringförmig anzuhäufen, damit das Gießwasser nicht davon fließt und am Stamm bleibt.

Bewässerungssäcke

In manchen Städten kann man laut BUND sogenannte Bewässerungssäcke ausleihen. Dabei wird der Sack am Baumstamm befestigt und mit Wasser befüllt. Das Wasser tröpfelt dann nach und nach **aus** dem Sack. Allerdings eignen sich solche Gießsäcke den Experten zufolge nur für junge Bäume in den ersten zwei Jahren nach der Pflanzung. Denn das tröpfelnde Wasser dringt nicht tief in die Erde ein.

Baumscheibe zum Bepflanzen auswählen

Wer noch mehr tun will, kann die Baumscheibe bepflanzen. Das tut vielen Bäumen gut. Denn die Wurzeln der Begleitpflanzen lockern den Boden auf und Durchlüften diesen. So kann die Erde besser Wasser und der Baum mehr Nährstoffe aufnehmen. Zudem schützt die Bepflanzung die Erde vor dem Austrocknen.

Aber nicht jede Baumart eignet sich dafür. Manche Bäume mögen es laut BUND nicht, wenn die Erde in Wurzelnähe bearbeitet wird. Zudem darf man auch nicht in jedem Bezirk einfach loslegen. Bevor man so ein Projekt startet, also am besten beim Grünflächenamt oder dem Gemeindeamt vor Ort nachfragen, welche Baumscheiben sich für eine Bepflanzung eignen.

Baumscheibe bepflanzen – so geht es

Steht fest, welche Baumscheibe bepflanzt werden soll, lockert man zunächst die Erde drumherum vorsichtig, um keine Wurzeln zu verletzen - etwa zehn Zentimeter tief. Damit die Baumwurzeln frei bleiben, sollte man etwa 30 Zentimeter Abstand zum Stamm einhalten.

Bei Nährstoffarmen Böden hilft eine dünne Schicht frischer Kompost. Zu viel Erde kann aber zur Fäulnis führen und eher schaden. Wichtig: Damit der Baum genügend Regenwasser abbekommt, muss das Beet tiefer als der Gehweg sein.

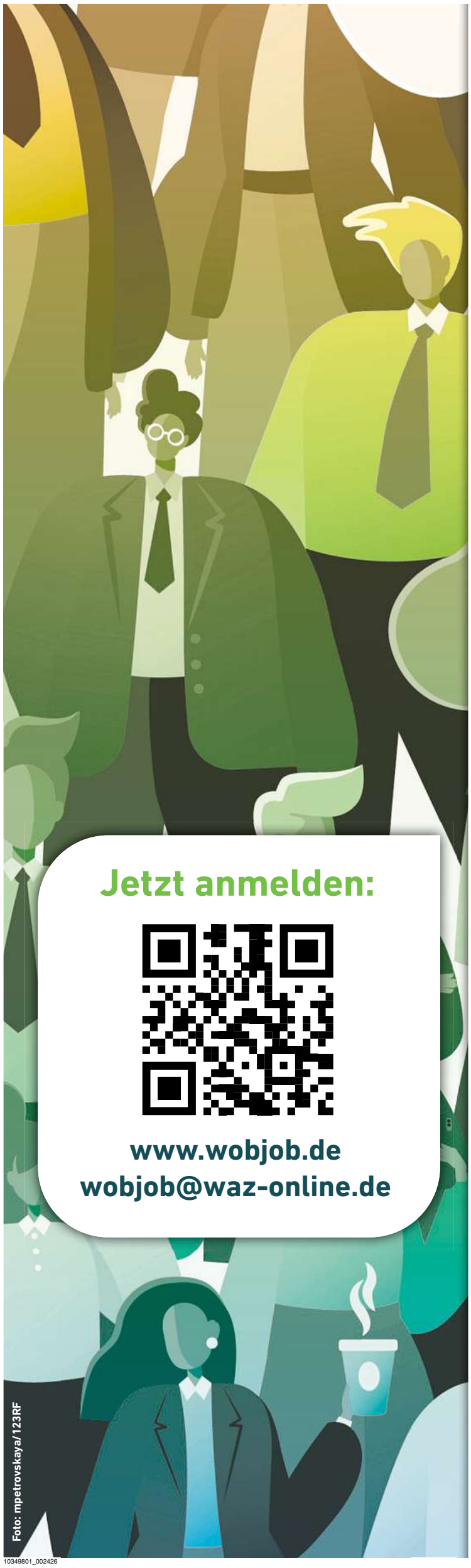
Zur Bepflanzung eignen sich unter anderem insektenfreundliche Sommerblumen, Kräuter und Stauden, die flach wurzeln - etwa Margerite, Wilder Majoran, Wiesenstorchschnabel, Ringelblume, Färber-Kamille, Schafgarbe. Bei Wildblumenmischungen empfiehlt der BUND regionales Saatgut zu verwenden.

Tipp: Die Pflanzen um den Straßenbaum sollten nicht höher als 50 Zentimeter werden, damit sie die Sicht von Kindern und anderen Verkehrsteil nicht beeinträchtigen. (dpa)



In Großstädten sieht man häufig kleine Beete mit hübschen Blumen um die Straßenbäume herum. FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-MAG



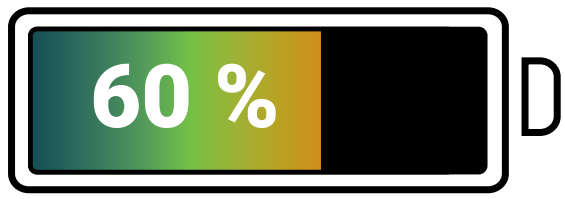


Jetzt anmelden:

www.wobjob.de
wobjob@waz-online.de

Foto: mpetrovskaya/123RF

10349801_002426



KAPAZITÄTEN DER FREIEN STÄNDE

wobJOB

WERDEN SIE TEIL UNSERER AZUBI- UND ARBEITSMARKTMESSE

am 4. September 2026 von 9 bis 15 Uhr!

Sie sind auf der Suche nach Mitarbeitern, die Ihr Team bereichern?

Dann nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihr Unternehmen zu präsentieren und potenzielle Kandidaten persönlich kennenzulernen.

Sie erhalten einen ganzen Tag Präsenz auf der Messe – direkt im Herzen der Wolfsburger Innenstadt, um mit interessierten Bewerbern ins Gespräch zu kommen. Bitte beachten Sie: Es gibt begrenzte Ausstellerflächen – first come, first serve!

Das war es aber noch nicht!

Zusätzlich erhalten Sie einen digitalen Messestand vom 21. August bis zum 18. September, um Ihre Reichweite zu maximieren.

Wir freuen uns darauf, Sie als Aussteller begrüßen zu dürfen.

Präsentiert durch

AZ WAZ · WMG Für Wolfsburg · Volksbank BRAWO

Anmeldeschluss: 30. Juni 2026, 23:59 Uhr

Das Programm

Donnerstag, 28. Mai
11 Uhr Umzug durch das Dorf
13 Uhr Königsschießen
16.30 Uhr Proklamation Jungschützenkönig; Vergabe der Ehrenscheibe (Mädels), Ausmarsch zum Anbringen der Königsscheibe
20 Uhr Tanz mit "The Peppers" (Eintritt frei)

Freitag, 29. Mai
10 Uhr Bataillonsappell, Umzug mit Kranzniederlegung am Ehrenmal
11.30 Uhr Königsfrühstück; Vergabe der Ehrenscheibe der Gäste
13 Uhr Proklamation der Damenkönigin
13.40 Uhr Königsschießen, Ausmarsch Damenkompanie/ Anbringen der Königsscheibe
16 Uhr Proklamation des Veteranenkönigs
17 Uhr Proklamation des Schützenkönigs; Ausmarsch/ Anbringen der Königsscheiben
20 Uhr Tanz mit "Almrausch"

Samstag, 30. Mai
(Kinderschützenfest)
11.30 Uhr Ummarsch durch das Dorf; Abholen des Kinderkönigs
13 Uhr Spiel & Spaß für Kinder; Ausschießen Kinderkönige
15 Uhr Kindertanz mit DJ Kampu; Auftritt des Kindergartens
16.30 Uhr Vergabe der Ehrenscheiben; Proklamation Kinderkönige; Ausmarsch Anbringung Königsscheibe
21Uhr Tanz mit "Deep Passion"

Sonntag, 31. Mai
11 Uhr Gottesdienst in der Alten Schmiede
11.45 Uhr Empfang Schützenkönige und Offizierskorps in der Alten Schmiede
13 Uhr Bataillonsappell
13.15 Uhr Ausmarsch zum Schützensaal
18 Uhr Tanz mit "Musikspass Eldingen" (Eintritt frei)



Die Majestäten 2025 freuen sich auf ein ausgelassenes Schützenfest. FOTO: PRIVAT

Tradition, Tanz und tolle Tage

Wahrenholz feiert 395. Schützenfest

"Sechs Dörfer - Ein Fest – Eine Tradition" – unter diesem Motto soll das 395. Wahrenholzer Schützenfest stehen, dass traditionell in der Pfingstwoche stattfindet. Das von Schützenkönig Gerd Wegmeyer ausgegebene Motto nimmt auf den Einzugsbereich der Schützengesellschaft von 1631 e.V. Wahrenholz Bezug, deren Mitglieder nicht nur aus dem „Kerndorf" stammen, sondern auch aus den Ortsteilen Betzhorn, Weißenberge, Teichgut und Weißes Moor.

Dem Motto entsprechend sollen sich die Bürger aus allen sechs Dörfern zusammenfinden, um sich zu jener unverrückbaren Gemeinschaft zusammenzufinden, die das Schützenfest seit Jahrhunderten geprägt hat. Zur Förderung der Gemeinschaft gibt es vom 28. bis zum 31. Mai wieder ein attraktives Rahmenprogramm mit viel Musik sowie ein hervorragendes gastronomisches Angebot. Zum Schützenfest-Samstag sind tagsüber vor allem die Kinder eingeladen. Geboten wird ein vielseitiges Programm mit Spiel, Spaß und Tanz bis hin zum Ausschießen der neuen Kindermajestät.

Seinen Abschluss findet das Schützenfest am 6. Juni mit dem Lustigen Samstag, bei dem die Band Musikspass Eldingen für den musikalischen Part zuständig ist.



Der Umzug durch das Dorf ist eines der Highlights des Schützenfestes. FOTO: PRIVAT

Claus Grüssing
Vereidigter Buchprüfer
Steuerberater
Gut Schuss!
Im Steinkamp 25
29399 Wahrenholz
Telefon (0 58 35) 9 66-0
Telefax 9 66 50
E-Mail kanzlei@stb-gruessing.de
14810801_002426



13764201_002426



13851601_002426



13853701_002426



15167101_002426

www.isebauern.de
"Von hier. Für euch. IseBauern."
Wir wünschen
„Gut Schuss!"
Ise Bauern
IseBauern GmbH & Co.KG
Schützenstr. 3 in 29399 Wahrenholz
Tel: 0 58 35 / 96 888 22 oder
info@isebauern.de
15170401_002426

Eine Sonderveröffentlichung von »hallo wochenende«
hallo wochenende

Mit Angststörung ins MRT? Was Betroffenen (nicht) hilft

Auch wer keine Angststörung hat, fühlt sich bei einer Untersuchung in einer MRT-Röhre nicht unbedingt wohl. „Das hat etwas mit Kontrollverlust und Ausgeliefertsein zu tun“, sagt Psychologe André Wannemüller. Er hat an der Ruhr-Uni Bochum ein Forschungsprojekt „Die Angst vor der Röhre überwinden“ durchgeführt.

Noch viel furchteinflößender ist eine anstehende MRT-Untersuchung jedoch für Menschen, die an diesen spezifischen Angststörungen leiden:

- Klaustrophobie: Hier besteht Angst vor engen, geschlossenen Situationen und Räumen - etwa Fahrstühlen oder eben MRT-Röhren.
- Agoraphobie: Betroffene bewerten Situationen danach, «wie gefährlich oder unangenehm ein körperlicher Kontrollverlust wäre, der dazu führt, dass man Hilfe benötigt», so Wannemüller. Sie malen sich beispielsweise aus, wie peinlich es wäre, wenn sie in einer Situation, in der sie sich «gefangen» fühlen, eine Panikattacke oder Durchfall bekämen.



Auch Menschen mit einer Angststörung können eine MRT-Untersuchung «schaffen» - vor allem, wenn sie vorher mit therapeutischer Hilfe Bewältungsstrategien geübt haben. FOTO: MARCUS BRANDT/DPA/DPA-MAG

Bewältigungsstrategien lernen

Was also tun, wenn man als Angst-Kandidat oder -Kandidatin vor einer MRT-Untersuchung steht? André Wannemüller rät, sich psychotherapeutische Unterstützung aus dem Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie zu suchen.

Es geht darum, mit professioneller Hilfe Coping-Strategien - also Bewältigungsmechanismen - einzuüben. Wichtig ist auch, zu lernen, wie man sie in Angstsituationen anwendet.

An der Fakultät für Psychologie haben Wannemüller und sein Team eine MRT-Nachbildung entwickelt, in der die Patienten die Zeit in der Röhre „üben“ können. Denn das ist eine Strategie, um Ängste zu überwinden: sich schrittweise vorzuwagen und bewusst Situationen aufzusuchen, die man zuvor vermieden hat.

Das lädt das Gehirn dazu ein, eine neue Erfahrung zu machen - nämlich die, dass sich die Gefahr gar nicht bestätigt. Die Angst kann dadurch Schritt für Schritt zurückziehen.

„Natürlich hat nicht jeder die Chance, das in unserer MRT-Nachbildung zu üben“, sagt der Bochumer Psychologe. Daher ist wichtig, individuell mit Therapeut oder Therapeutin einen Plan zu schmieden.

Drei Dinge, die wenig hilfreich sind

- Sekunden in der Röhre herunterzählen

Augen zu, Zähne fest zusammenbeißen - und im Überlebensmodus die Zeit runterzählen? Das mag einen durch die MRT-Untersuchung bringen, verringert aber nicht die Angst. „So festigt sich nur das Gefühl, dass man es keinen Moment länger ausgehalten hätte“, sagt Wannemüller.

- Sich auf einen Glücksbringer verlassen

Glücksbringer vermitteln ein Sicherheitsgefühl, das allerdings von Nachteil sein kann. Denn so bleibt man überzeugt, dass die Situation per se gefährlich ist. Das „Gutgegangen“ führen Betroffene dann allen auf den Glücksbringer zurück.

- Ohrstöpsel verwenden

Ein MRT ist laut. Ohrstöpseln oder Kopfhörer gegen die lauten Geräusche helfen Menschen mit Angststörungen nicht immer. Im Gegenteil: Sie können sogar kontraproduktiv sein, weil man nicht mehr all seine Sinne nutzen kann und die Bedrohungslage dadurch verstärkt werden kann. (dpa)

Weniger Schnitt, kein Roboter: So geht schonendes Rasenmähen

Nicht zu kurz, nicht zu oft – und möglichst ohne Mähroboter: So sollte man den Rasen mähen. Denn gerade Geräte können für Tiere gefährlich werden, so die Tierschutzstiftung Vier Pfoten.

Igel sind besonders gefährdet. Denn statt zu fliehen, rollen sie sich bei Gefahr zusammen - und von Mährobotern werden sie oft nicht erkannt. Aber auch Amphibien, Reptilien und kleinere Haustiere sind vor den Geräten nicht sicher.

Sie wollen dennoch nicht auf den Mähroboter verzichten? Dann sollte der nur tagsüber und unter Aufsicht arbeiten. Haustiere bleiben währenddessen am besten drinnen. Vor dem Mähen sucht man außerdem den Rasen sorgfältig ab – insbesondere bei feuchtem Wetter und in der Dämmerung.

Rasen mähen mit Maß – weniger ist mehr

Und wie oft sollte überhaupt gemäht werden? Wildtierexpertin Eva Lindenschmidt empfiehlt, den Rasen nicht dauerhaft kurzzuhalten. Das ist für „viele Tiere eine ökologische Wüste“. Mähpausen sind also sinnvoll.

Der Nabu Hessen rät, die Rasenfläche abschnittsweise im Abstand von zwei bis drei Wochen zu mähen, sodass die Blütenpflanzen nicht alle gleichzeitig verschwinden. Und: eine möglichst hohe Schnitthöhe zu wählen.

Wer den Rasen für einen bestimmten Zweck braucht - etwa eine Feier oder zum Fußballspielen - kann auch einfach kleine Bereiche stehenlassen. Selbst Blühinseln oder Blühstreifen können helfen.


Beim Mähen gilt: Weniger ist oft mehr – längere Mähintervalle fördern die Artenvielfalt und stärken den Rasen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

3 Gründe für eine Mähpause im Mai:

- Futter für Insekten: Wer jetzt Rasen mäht, eliminiert blühende Wildblumen wie Gänseblümchen, Löwenzahn und Klee - und damit auch wichtige Nahrungsquellen für Insekten.
- Mehr Artenvielfalt: Wo mehr wächst, kann sich auch mehr verstecken. Wer den Rasen kurz schneidet, nimmt nicht nur Insekten, sondern auch Amphibien und Kleinsäugern wichtige Rückzugsorte.
- Gut für den Rasen: Der Rasenfläche tut weniger Mähen laut BUND gut - auf lange Sicht wird sie nämlich widerstandsfähiger gegenüber Trockenheit. Höheres Gras kann helfen, Wasser im Boden zu halten und schützt so vor dem Austrocknen. Die positive Konsequenz: Sie müssen weniger gießen. (dpa)

FUHRMANN MUNDSTOCK Mein Reiseprofi

2 % Frühbucherrabatt **

Haustürservice zubuchbar!



Fordern Sie kostenlos unseren Katalog an unter: www.fumu-reisen.de



Österreich — 5 Tage Busreise

Das Beste von Wien

Wien, Wien, nur Du allein...

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ****Plaza Premium Hotel Wien
- 4 x Frühstücksbuffet
- 3 x Abendessen (Restaurant, Heuriger, Prater)
- Eintritte und Führungen Schloss Schönbrunn, Stephansdom, Zentralfriedhof
- Stadtführungen Wien
- 1 x Kaffee und Kuchen im Kaffeehaus
- 1 x Fahrt mit dem Riesenrad
- 1 x Würstlstandbesuch Naschmarkt inkl. 1 Käsekrainer
- alle Ausflüge mit Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

03.08. - 07.08.26
14.09. - 18.09.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 855,- €***
DZ als EZ Zuschlag: 240,- €

Reisecode: A-QWIELU



Tschechien — 4 Tage Busreise

Moldauträume im glanzvollen Prag

Kultur, Charme und goldene Augenblicke

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 3 x Übernachtung im DZ im ***+Hotel Olympik oder ****Hotel Clarion Congress
- 3 x Frühstücksbuffet
- City-Tax
- durchgehende Reisebegleitung
- Ausflüge Moldauschifffahrt inkl. Abendessen, Altstadtführung, Hradschin-Rundgang, Böhmischer Abend inkl. Abendessen zubuchbar

Termine

11.06. - 14.06.26**
02.07. - 05.07.26
30.07. - 02.08.26
20.08. - 23.08.26
10.09. - 13.09.26
01.10. - 04.10.26
12.11. - 15.11.26

**nur Hotel Olympik

Preise pro Person

im DZ: **ab 279,- €***
EZ-Zuschlag: ab 90,- €

Reisecode: CZ-QPRA4



Frankreich — 5 Tage Busreise

Paris spezial

Stadt der Liebe und Künste erleben!

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ****Hotel Mercure Porte de Pantin
- 4 x Frühstücksbuffet
- 3 x 3-Gang-Abendessen im Hotel
- 1 x Abendessen im Bistro in Montmartre
- Stadtrundfahrt Paris
- Ausflug „Montmartrebummel“
- abendliche Rundfahrt Paris
- Ausflüge Versailles mit Schlossbesichtigung inkl. Führung & Eintritt, La Defense, Marais und Notre Dame
- Bootsfahrt auf der Seine
- alle Ausflüge mit qualifizierter, örtlicher Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

06.08. - 10.08.26
02.10. - 06.10.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 999,- €***
EZ-Zuschlag: ab 210,- €

Reisecode: F-QPAR5



Frankreich — 5 Tage Busreise

Elsass–Vogesen

Gaumenfreuden und Landschaftserlebnisse

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 4 x Übernachtung im DZ im ***Hotel Ochsen in Kehl/Kork
- 4 x Frühstücksbuffet
- 4 x 3-Gang-Abendmenü
- Stadtführung Straßburg
- Stadtführung Colmar
- Weinprobe in Riquewihr
- alle Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung
- durchgehende Reisebegleitung
- Vogesenrundfahrt zubuchbar

Termine

13.08. - 17.08.26
02.10. - 06.10.26

Preise pro Person

im DZ: **539,- €***
EZ-Zuschlag: 50,- €

Reisecode: F-ELCAM



Deutschland — 3 Tage Busreise

Rhein in Flammen

Das Feuerwerk vom Schiff aus erleben

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 2 x Übernachtung im DZ im °°°°Pentahotel Wiesbaden (07.08. und 18.09.) oder °°°Super 8 by Wyndham Mainz Zollhafen (11.09.)
- 2 x Frühstücksbuffet
- Stadtführung Wiesbaden bzw. Mainz
- Transfer zur Ab-/Anlegestelle des jeweiligen Schiffes
- Schifffahrt im Rahmen der Parade bis zur Feuerwerksveranstaltung inklusive rustikalem Abendessen auf dem Rheinschiff
- durchgehende Reisebegleitung

Termine

07.08. - 09.08.26
11.09. - 13.09.26
18.09. - 20.09.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 399,- €***
EZ-Zuschlag: ab 70,- €

Reisecode: D-QRIF



Deutschland — 8 Tage Busreise

Erholungstage auf Langeoog

Lassen Sie sich die frische Nordseeluft um die Nase wehen

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Fährüberfahrt Bensersiel - Langeoog und zurück
- Gepäcktransport Fährhafen Bensersiel - Hotel und zurück
- 7 x Übernachtung im DZ im ***sup. Inselhotel Langeoog
- 7 x Frühstücksbuffet
- 7 x Abendessen als 3-Gang-Wahlmenü
- kostenfreie Nutzung des Wellnessbereichs im Hotel
- Kurtaxe

Termine

19.07. - 26.07.26
06.09. - 13.09.26

Preise pro Person

im DZ: **ab 1369,- €***
EZ-Zuschlag: ab 570,- €

Reisecode: D-LANG



Deutschland — 8 Tage Busreise

Erholung auf Norderney

Sind Sie reif für die Insel?

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- Fährüberfahrt Norddeich - Norderney und zurück
- Linienbusticket Hafen - Hotel - Hafen
- Gepäcktransport Fährhafen Norddeich - Unterkunft auf Norderney und zurück
- Willkommenscocktail
- 7 x Übernachtung im DZ im °°°Hotel Haus Waterkant
- 7 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- kostenfreie Nutzung von Meerwasser-Hallenbad, Sauna und Dampfbad

Termine

19.07. - 26.07.26
06.09. - 13.09.26

Preise pro Person

im DZ: **1059,- €***
EZ-Zuschlag: 130,- €
Zuschlag DZ Seeseite: 90,- €

Reisecode: D-NOWAT



Deutschland — 8 Tage Busreise

Urlaub an der Nordseeküste

Erholung in Bensersiel

Leistungen

- Fahrt im Luxusreisebus
- 7 x Übernachtung im DZ im Hotel Aquantis Bensersiel Küste
- 7 x Frühstücksbuffet
- 7 x Abendessen
- kostenfreie Nutzung des Hallenschwimmbades, der Sauna und Dampfsauna innerhalb der Öffnungszeiten

Termine

19.07. - 26.07.26
06.09. - 13.09.26

Preise pro Person

im DZ: **1119,- €***
EZ-Zuschlag: 190,- €

Reisecode: D-BENS

*** zzgl. Treibstoffkostenzuschlag (nähere Infos online oder telefonisch)**

Beratung und Buchung: 0531 - 250 99 30 oder im Reisebüro

www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH • Ernst-Böhme-Str. 17 b • 38112 Braunschweig

Es gelten die aktuellen AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler und Änderungen vorbehalten. ** Sie erhalten bei Buchung bis 4 Monate vor Reisebeginn 2% Preisnachlass auf den Reisegrundpreis.

Besuchen Sie uns im Internet

13357501_002426

Stress als Statussymbol? Kommt im Team schlecht an

„Ich hab ja schon wieder soo viel zu tun“ oder „Ich komme vor lauter Calls zu gar nichts“: Manche Beschäftigte betonen im Job ständig, wie extrem gestresst sie sind und tragen ihre Belastung wie ein Ehrenabzeichen. Dieses Verhalten hat einen Namen: „Stress-Bragging“, auf Deutsch heißt das so viel wie: damit angeben, wie viel man zu tun hat.

Doch wer sich davon Vorteile erhofft - etwa Entlastung oder Lob und Anerkennung - liegt meistens falsch. Wie der Arbeitspsychologe Hannes Zacher mit Verweis auf eine Studie erklärt, kommt das Verhalten eher schlecht an: Kolleginnen und Kollegen würden sich dadurch vielmehr distanzieren, weil Stress-Bragging häufig auch Überforderung signalisiert.

In einer Studie von 2024, die in der Fachzeitschrift «Personnel Psychology» erschienen ist, wird Stress-Bragging mit negativen Beurteilungen durch Kolleginnen und Kollegen in Verbindung gebracht. Wer seinen Stresslevel übermäßig nach außen kommuniziert, wirkt weniger kompetent und weniger sympathisch. Das wiederum kann die Unterstützung im Alltag senken.

Ein weiterer negativer Nebeneffekt: Stress-Bragging kann sich auch aufs Team auswirken. Die Studie zeigt, dass die Menschen, die sich häufig anhören müssen, wie andere mit ihrem Stress angeben, selbst stärker belastet sind. (dpa)

AnzeigenSpezial

Galaxy Tab A11+ für nur 1,– € sichern!

Mit AZ/WAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

Gifhorn. Mit unseren attraktiven Bundle-Angeboten verbinden Sie die digitale Ausgabe Ihrer Aller-Zeitung (E-Paper) mit einem hochwertigen Tablet von Samsung für ein modernes und komfortables Leseerlebnis. Sichern Sie sich jetzt das **Samsung Galaxy Tab A11+** für eine einmalige Zuzahlung von **nur 1,– €** statt 199,– €. Als besonderes Extra erhalten Sie für Ihre Bestellung eine **Geldprämie in Höhe von 100,– €** geschenkt.

Mit AZ/WAZ Digital bleiben Sie jederzeit bestens informiert über das Geschehen in Ihrer Heimat und der Welt – und das sogar schon am Vorabend ab 20 Uhr, wenn die digitale Ausgabe von morgen bereits für Sie zur Verfügung steht. Das Tablet gehört nach der Mindestlaufzeit von 24 Monaten Ihnen und ermöglicht es Ihnen, flexibel zu Hause oder unterwegs in gewohnter Qualität zu lesen. Darüber hinaus genießen Sie uneingeschränkten Zugang zu allen Artikeln, Podcasts und Videos auf WAZ-online.de sowie in der App.

Dieses Angebot gilt sowohl für Neukunden als auch für Leser, die von der gedruckten Ausgabe auf digitales Lesen umsteigen möchten. Das Komplettpaket Samsung Galaxy Tab A11+ inklusive E-Paper und Plus-Inhalten und 100,- € Geldprämie ist für monatlich nur 45,90 € erhältlich, zzgl. einer einmaligen Zuzahlung von 1,- €. Die Mindestlaufzeit beträgt 24 Monate.
Bestellen Sie bis zum 27.07.2026 auf **abo.WAZ-online.de/jetztstarten** oder telefonisch unter **05171/406 176.**

13992801_002426



Gericht: Kein Recht auf Details zur Samenspende

Wie viele Kinder sind aus dem Samen meines biologischen Vaters noch entstanden? Eine durch eine Samenspende gezeugte Frau wollte Details wissen. Doch stehen ihr solche Auskünfte zu? Vor Gericht scheiterte sie mit ihrem Wunsch. Auf eine entsprechende Entscheidung des Oberlandesgerichts Frankfurt (Az: 17 U 60/24) weist die Arbeitsgemeinschaft Familienrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hin.

Im konkreten Fall verlangte eine Frau Informationen darüber, wie oft der Samen ihres biologischen Vaters verwendet wurde, wie viele Halbgeschwister daraus entstanden sind und wie viele geplant waren. Um an solche Informationen zu gelangen, verklagte sie den damals behandelnden Arzt vor Gericht - ohne Erfolg.

Zwar bestehe grundsätzlich ein Recht auf Kenntnis der eigenen Abstammung, so die Richter. Die Frau habe jedoch bereits diese Informationen erhalten, da sie die Identität ihres biologischen Vaters kenne. Ob darüber hinausgehende Informationen verlangt werden könnten, sei eine Frage des Einzelfalls.

In diesem Fall sah das Gericht kein ausreichendes Interesse. Die gewünschten Zahlen seien ungeeignet, um Halbgeschwister zu identifizieren oder Kontakt aufzunehmen – dafür wären Namen erforderlich, die die Frau nicht verlangt habe und wohl auch nicht beanspruchen könnte.

Sind die Angaben für ihre persönliche Entwicklung entscheidend?

Auch für ihre persönliche Entwicklung seien die zusätzlichen Angaben nicht entscheidend, da sie bereits wisse, unter welchen Umständen sie gezeugt worden sei und dass es laut ihrer eigenen Recherche vermutlich 33 weitere Kinder gebe.



Kühlbehälter, heiß diskutiert: Wie viele Zusatzinfos zur Nutzung einer Samenspende stehen Gezeugten zu? FOTO: ULI DECK/DPA-MAG

Hinzu kam, dass der beklagte Arzt keine verlässlichen Zahlen liefern konnte, da Unterlagen teilweise vernichtet wurden und ihm nicht alle Geburten bekannt waren. Die Auskunft wäre daher unvollständig und würde der Frau nicht weiterhelfen. (dpa)

Thema: Rheumatische Schmerzen

Gelenkschmerzen gezielt behandeln

Dieses natürliche Schmerzgel begeistert Anwender

Lassen Sie sich von Schmerzen nicht ausbremsen! Zahlreiche Betroffene suchen heute nach einer natürlichen Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln – und finden sie im Rubaxx Schmerzgel.



„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich", freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe" bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss." Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

14443601_002426

Neuer Schwung für Ihr Sexleben!

Rezeptfreies Arzneimittel begeistert bei sexueller Schwäche

Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? An Zweisamkeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ist kaum zu denken? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen.

Stress, Alltagstrott und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Das Sexualleben bleibt häufig auf der Strecke. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

Neuer Schwung für das Sexleben

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke:
Deseo
(PZN 04884881)



www.deseo.net

Abbildung Betroffenen nachempfunden

DESEO. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.



FOTO: IMAGO IMAGES

Der älteste noch aktive Leuchtturm der Welt steht in Spanien

Seit 2009 gehört der Herkulesturm zum **Unesco-Welterbe**



Der älteste noch aktive Leuchtturm der Welt: Der Torre de Hércules in Galizien. Foto: imago images/Westend61

Am nordwestlichen Zipfel von Spanien steht ein Gebäude der Superlative: Der Herkulesturm ist das Wahrzeichen der Stadt A Coruña – und hält einen Weltrekord.

Coruña ist eine spanische Hafenstadt mit rund 250.000 Einwohnerinnen und Einwohnern. Die Großstadt an der zerklüfteten Felsenküste Galiziens lockt mit einer historischen Altstadt, bunten Märkten, Badestränden, Street-Art und einem spannenden Nachtleben.

Der ganze Stolz und das Wahrzeichen der Stadt führt dich allerdings etwas aus der Stadt heraus. Es steht auf einer grünen Landzunge am Rande von A Coruña und ist ein Superlativ: Der Herkulesturm ist der älteste noch funktionierende Leuchtturm der Welt!

Der Legende nach wurde er vom übermenschlich starken mythologischen Helden Herkules erbaut – daher sein Name.

Herkulesturm ist fast 2000 Jahre alt

Der sandfarbene Turm mit seinem kleinen grünen Dach und einer Art steinerner Antenne daneben ragt 55 Meter in den Himmel. Kein klassischer, rotweiß gestreifter Leuchtturm – sondern ein majestätisches Bauwerk römischer Architektur, das fast 2000 Jahre alt ist.

Gebaut wurde er Ende des ersten Jahrhunderts nach Christus, im 18. Jahrhundert wurde er restauriert. Und trotz seines Alters ist der Torre de Hércules noch immer nicht in Rente. Bis heute ist sein Leuchtfeuer in Betrieb und weist Schiffen vor der galizischen Küste den sicheren Weg. Er ist der einzige Leuchtturm der Römerzeit, der noch aktiv ist – weltweit.

Turm gehört zum Unesco-Welterbe

Seit 2009 gehört der Herkulesturm zum Unesco-Welterbe: als Zeugnis der Nutzung von Leuchttürmen in der Antike.

Und als Beleg der „Kontinuität der Atlantikroute von ihrer ersten Organisation durch die Römer über einen Großteil des Mittelalters bis hin zu ihrer bedeutenden Weiterentwicklung in der Neuzeit", heißt es von der Unesco. Spannend, aber auch ein wenig gruselig: Beim Bau des Turms wurde keinerlei „Klebstoff" verwendet – kein antiker Mörtel hält seine Steine zusammen, sondern einzig und allein die Schwerkraft. Durch ihre besondere Anordnung halten sich die Einzelteile des Turms gegenseitig in Position.



Zum Leuchtturm gehört ein großer Skulpturenpark.

FOTO: IMAGO IMAGES/ DEPOSITPHOTOS

Anreise zum Leuchtturm und Eintritt

Aus der Altstadt von A Coruña führt ein Küstenwanderweg am Wasser entlang zur Landzunge, auf der der Leuchtturm steht. So kannst du den Turm innerhalb von anderthalb Stunden zu Fuß erreichen. Du kommst aber auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln hin, zum Beispiel mit dem Bus.

Der Eintritt in den Turm kostet 3 Euro pro Person. Am besten kaufst du dein Ticket vorher online; sonst kann es sein, dass du bei deinem Besuch keinen Einlass bekommst. Denn die Besucherzahl pro Tag ist limitiert.

Wenn du den Leuchtturm enterst, landest du zunächst in seinem Fundament. Hier unter der Erde werden die groben Steine aus der Römerzeit von Strahlern beleuchtet und Infotafeln erzählen von der Geschichte des Turms. Dann geht es hoch hinaus: 234 Stufen führen durch drei Stockwerke und schließlich auf die Besucherplattform in etwa 50 Metern Höhe. Von hier aus blickst du auf den blauen Ozean und das Panorama der Stadt. Auf dem Weg nach oben kannst du auf weiteren Schautafeln Infos zum Turm sammeln. Lausche den Wellen, die an die Küste krachen, und dem Kreischen der Möwen, die in der Brise des Meeres um die Turmspitze segeln.

Sehenswürdigkeiten in der Nähe des Herkulesturms

Spätestens bei deinem Rundumblick aus der Höhe entdeckst du am Fuße des Leuchtturms einen riesigen blauen Kompass, der in künstlerischer Mosaikarbeit ins Ufer neben den schroffen Felsen eingearbeitet wurde. Auf der Kompassrose sind die Symbole der acht keltischen Nationen abgebildet, zum Beispiel die Jakobsmuschel für Galizien.

Du darfst die Fläche mit 25 Metern Durchmesser auch betreten. In welcher Himmelsrichtung liegt dein Zuhause? Die Kompassrose gehört zum Skulpturenpark des Herkulesturms: In der sanften Hügellandschaft um den Turm herum stößt du auf eine Vielzahl von Skulpturen unterschiedlicher Größe, Form und Farbe. Der Park erstreckt sich bis zum östlichen Ende der Landzunge – bring also ein bisschen Zeit mit, um alles zu entdecken. Zum Beispiel das „Monumento a los fusilados", das Stonehenge-Assoziationen weckt. Das Monument gedenkt der exekutierten Menschen unter dem Franco-Regime. Oder du bewunderst einen dicken Bootsmann aus glattem Stein, den „Caronte", der es sich am Fuße des Leuchtturms gemütlich gemacht hat. Besonders farbenfroh sticht im Skulpturenpark ein alter muslimischer Friedhof mit orangefarbenen Mauern und blauer Kuppel heraus.

Genug von Geschichte, Kunst und Kultur? Dann zieht es dich vielleicht ins Aquarium Finisterrae, vom Leuchtturm fußläufig zu erreichen. Dabei handelt es sich um ein interaktives Aquarium, in dem du tropische Fische und Krabben, Moränen sowie einheimische Meeresbewohner siehst.

Eine Reise zum ältesten noch aktiven Leuchtturm der Welt lohnt sich – wer kann schon behaupten, dass er auf einen Weltrekord geklettert ist?

Weitere Informationen findest du unter:
» **www.reisereporter.de/leuchtturm**

Meta-KI-Training mit Ihren Daten: So widersprechen Sie

Alles, was Volljährige bei Instagram oder Facebook öffentlich teilen, kann Meta zum Training seiner Künstlichen Intelligenz (KI) namens Meta AI verwenden - es sei denn, Nutzende haben dem widersprochen oder tun dies noch.

Dann gelten für Posts, Storys, Kommentare, Bewertungen, Fotos oder auch Videos folgende Regeln, erklärt die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen:

Wer jetzt widerspricht, kann dies nur noch für künftige Posts tun

- Wer schon bis zum 26. Mai 2025 widersprochen hat, dessen Daten werden beim KI-Training lückenlos ausgeklammert.
- Wer nach diesem Stichtag widersprochen hat oder auch jetzt erst noch vorhat, zu widersprechen, schützt nur noch die Beiträge, die nach dem persönlichen Widerspruch entstanden sind oder entstehen.



Wer verhindern möchte, dass Meta AI mit den eigenen Daten von Facebook, Instagram oder Whatsapp trainiert wird, muss dem mit Hilfe von Online-Formularen widersprechen.

FOTO: JENS BÜTTNER/DPA/DPA-MAG

- Alles, was vor diesem Zeitpunkt gepostet wurde oder gepostet wird, kann Meta fürs KI-Training nutzen.

Online-Formulare für Facebook und Instagram

Der Widerspruch funktioniert per Online-Formular - und sowohl bei Facebook als auch bei Instagram nur, wenn man angemeldet ist und sich in einem EU-Land aufhält. Die Angabe der E-Mail-Adresse, mit der man den jeweiligen Dienst nutzt, ist Pflicht. Das zweite Textfeld kann frei bleiben, eine Begründung für den Widerspruch ist den Verbraucherschützern zufolge nicht erforderlich. War der Widerspruch erfolgreich, erhält man eine Bestätigungsmail.

Sollten die Formulare nicht funktionieren, halten die Verbraucherschützer im Netz auch Schritt-für-Schritt-Anleitungen bereit, wie man von seiner Profilseite beim jeweiligen Dienst zur Widerspruchsmöglichkeit gegen die Verwendung der eigenen Informationen für Meta AI gelangt.

WhatsApp-Widerspruch präventiv möglich

Von WhatsApp will Meta eigenen Angaben zufolge bislang keine Daten zum Trainieren von KI verwenden – auch nicht die Inhalte in Chats, die man von Meta AI (blauer Kreis) hat generieren lassen. Trotzdem gibt es bereits ein Widerspruchsformular. Dazu schreibt das Unternehmen:

„Interaktionen mit KIs über WhatsApp werden nicht verwendet, um KI bei Meta weiter zu verbessern. Sollte sich daran etwas ändern, werden wir das klar kommunizieren. Falls du trotzdem jetzt bereits Widerspruch gegen eine solche Verwendung einlegen möchtest, werden wir diesen zum gegebenen Zeitpunkt berücksichtigen."

Verbot von KI-Training mit Nutzerinhalten war 2025 gescheitert

Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hatte im Frühjahr 2025 versucht, Meta das KI-Training mit Nutzerinhalten gerichtlich untersagen zu lassen. Sie begründete ihren Antrag auf Erlass einer einstweiligen Anordnung unter anderem mit einem Verstoß gegen europäisches Datenschutzrecht.

Das Oberlandesgericht Köln entschied aber, dass Meta Nutzerbeiträge aus Facebook und Instagram für das Training von Meta AI verwenden darf (Az. 15 UKl 2/25). (dpa)

NEU

Stress – Cortisol – Magnesiummangel: ein biochemischer Teufelskreis

Was Stress mit dem Cortisolspiegel zu tun hat und welche Rolle Magnesium dabei spielt

Stress löst im Körper eine Kettenreaktion aus: Der Cortisolspiegel steigt, die Muskeln spannen sich an, der Magnesiumverbrauch kann steigen. In stressigen Phasen kann es deshalb sinnvoll sein, Muskeln, Nerven und Psyche mit Magnesium zu unterstützen.

Voller Terminkalender, familiäre Verpflichtungen, Alltagssorgen: Stress ist für viele zum Dauerbegleiter geworden. Häufige Folgen sind Probleme beim Einschlafen, Verspannungen oder Erschöpfung. Dass dies zum Teil auch Symptome eines Magnesiummangels sein können, ist kein Zufall.

Magnesium für Nerven, Psyche und Muskeln

Das wertvolle Mineral unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems, eine normale Muskel- und psychische Funktion. Anhaltender Stress jedoch kann den Magnesiumhaushalt auf zwei Wegen gleichzeitig belasten:

1. Erhöhter Verbrauch

Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Stress und erhöhtem Magnesiumbedarf.[1] Magnesium trägt dazu bei, die Erregbarkeit von Nervenzellen zu regulieren, sodass nicht jeder Reiz sofort als Stresssignal ans Gehirn weitergeleitet wird.



2. Vermehrte Ausscheidung

Unter normalen Bedingungen werden mehr als 95 Prozent des in der Niere filtrierten Magnesiums wieder vom Körper aufgenommen. Stress kann dazu führen, dass bis zu 30 Prozent mehr Magnesium ausgeschieden werden.[2]

Ein **Teufelskreis:** Stress kann sowohl den Magnesiumverbrauch als auch dessen Ausscheidung erhöhen. Magnesiummangel kann anfälliger für **Stress** machen.[1]

Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, kann eine gezielte Unterstützung sinnvoll sein. Mit jahrzehntelanger pharmazeutischer Expertise hat Baldriparan einen Premium-Magnesium-Komplex entwickelt. Baldriparan Magnesium PLUS enthält eine durchdachte Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid.

Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de



Baldriparan® Magnesium PLUS ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • [1]Pickering, G. et al. (2020): Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. Nutrients 12, 3672. • [2]Grases, G. et al. (2006): Anxiety and stress among science students. Study of calcium and magnesium alterations. Magnesium Research 2006; 19 (2): 102-6. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

14443801_002426

Der perfekte Wurf.

8 Wochen

AZ/WAZ Digital für nur



Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch 0800 12 34-902 (AZ) bzw. 0800 12 34-905 (WAZ) oder online bestellen unter abo.WAZ-online.de/8wocheninformiert

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine

AZ WAZ

rnd **Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland**

Abtrennen und ab die Post

92054/3

☑ Ja, ich möchte das 8-Wochen-Abo der ☐ AZ bzw. ☐ WAZ bestellen!

Die Lieferung soll beginnen am:
(spätestens am 31.07.2026) _____

☐ **AZ/WAZ Digital** (E-Paper mit vollem Zugriff auf AZ/WAZ+) für 3,50 Euro pro Woche
☐ **AZ bzw. WAZ** (Print mit E-Paper, ohne Zugriff auf AZ/WAZ+) für 6,90 Euro pro Woche

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum _____ Telefon

E-Mail-Adresse (wichtig für die Bestellbestätigung, den E-Paper-Zugang etc.)

Nach den acht Wochen läuft das Abonnement weiter, bis Sie etwas anderes von mir hören. Ich zahle dann den aktuellen Bezugspreis. Dieser beträgt zurzeit mtl. 45,90 Euro für AZ/WAZ Digital oder mtl. 64,90 Euro für AZ bzw. WAZ. Wenn ich nach acht Wochen nicht weiterlesen möchte, genügt eine kurze Info bis spätestens 14 Tage vor Ende des Aktionszeitraums. Das Angebot gilt nur, wenn in den letzten drei Monaten kein Abo im Haushalt bestanden hat. Der Verlag behält sich die Ablehnung von Abos in Einzelfällen vor.

Widerrufsbelehrung: Diese Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, E-Mail) widerrufen werden.

Machen Sie es sich einfach: Zahlen per Bankeinzug
Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat. Dazu ermächtige ich die Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Andernfalls erhalte ich eine Rechnung (Aufpreis: 1,50 Euro).

D E _____
IBAN

Bankinstitut

Kundeninformationen
☐ Ja, ich möchte (jederzeit widerruflich) unverbindlich Informationen zu Angeboten der AZ bzw. WAZ per E-Mail und Telefon erhalten.

Ich bestätige, dass die Einwilligung freiwillig erfolgte. Der Nutzung meiner personenbezogenen Daten durch die AZ bzw. WAZ kann ich jederzeit telefonisch (AZ: 0800 12 34902; WAZ: 0800 12 34-905), schriftlich (Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, AZ/WAZ, Leserservice, Michael-Clare-Str. 3, 38518 Gifhorn) oder per E-Mail (AZ: vertrieb@aller-zeitung.de; WAZ: vertrieb@waz-online.de) widersprechen.

Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten: www.madsack.de/dsgvo-info
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Sitz: Peine, Registergericht: Hildesheim HRA 100766

Datum _____ ✗ _____
Unterschrift

12647501_002426

BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

SIE SUCHT IHN

Einsame Witwe, gepflegt, ehrlich 74 J. sucht ehrlichen gepflegten NR, 73-76 J. Alles andere unter der Nummer. Ich freue mich auf deinen Anruf. ☎0160/4965046

ER SUCHT SIE

Camper, 71J., aus WOB, mit WoMo, sucht Sie bis 65 für Urlaube, Freizeitgestaltung und gemeinsame Zukunft. ✉ Z 153132

DISKRETE TREFFS

Wäre es nicht Zeit für eine diskrete Affaire? Nach 30 Jahren Ehe, er 58 J., sucht Sie, Kfl ✉ Z 147998

PARTNERVERMITTLUNG GEWERBLICH

Reif/Scharf, ☎ (0152)23034716 GF

FREITZEIT / FREUNDSCHAFT

SPORT / HOBBY / SPIEL / VEREIN

Hallo Alleinstehende, Männer und Frauen. Wir wandern, tanzen, klönen, lachen (u.v.m.) Wer hat Lust hier mitzumachen? Info: FFR 05371-51755

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

7 Zimmer | 157 m² | 249.900,- €



Festpreis Impuls 157

Wärmepumpe, Sicherheitsfenster 3-fach verglast, Rollläden, Gästezimmer im EG, inkl. Ausbaureserve, Drempel 1,31 m

☎ 0531/877040

Westermann Massivhaus GmbH, 38122 BS, Steinberganger 2

14745901_002426

Mehrfamilienhaus Calberlah Verkauf Zwei Wohneinheiten (230m²), vermietet. Grundstück 3444m². Energieausweis vorh. Preis 320tsd ☎ 017672548735

FERIEN– UND FREIZEITIMMOBILIEN

Grundstück 843 qm mit Blockhaus 45 qm am Tankumsee zu verkaufen. per SMS ☎01712661206

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,

können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben. Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

IMMOBILIENKAUF–GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Gesucht mit Balkon

Abteilungsleiter und seine Frau suchen schöne Wohnung zum Kauf mit Balkon in ruhiger Lage ab 70m² Wfl. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Seniorengerecht gesu.

Betriebswirt su. für seine Mutter helle ETW im Erdgeschoss/Hochparterre, mit Balkon, bis max. 130.000,-. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

GF-Zentrum gesucht

Helle 2- bis 3-Zi-Wohnung zum Kauf in Zentrumsnähe von jungem Ehepaar gesucht. Gern mit Kellerraum. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Anleger sucht Wohnung oder MFH von priv., leer oder verm., auch unrenov. oder sanbedarf rasche Kaufabwicklung! Tel.: 0151/65444218

ANLAGEOBJEKTE

Anlageobjekt gesucht

MFH oder Wohn-,Geschäftshaus ab 6 Einheiten, auch frei, von Gastronomin aus der Region gesucht. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

SUCHE Haus zum kauf

EFH & MFH, auch sanierungsbedürftig und älter oder zum abreißen.
☎ 0176/ 86099868

GRUNDSTÜCKE

SUCHE Baumöglichkeit

ab 400qm Abschnitt vom Garten, Abriss, 2. Reihe, Resthof o.ä.
☎ 0176/ 15416372

HÄUSER

Für den Ruhestand

Internist sucht gepfl. Bungalow mit Garten für sich und seine Partnerin, ab 80m² Wfl., gern mit Keller. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Im Raum Meine gesucht.

Dipl. Ing aus Duisburg su. für sich u. seine Familie gepflegtes EFH, DHH od. RH, zu sofort od. spät. Oktober. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Isenbüttel/Calberlah ...

Paar erwartet Nachwuchs und sucht EFH, DHH od. RH mit mind. 4 Zi nahe den Eltern zu sofort od. später. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Im Raum WOB gesucht

Lehrerpaar mit Hund Lucky sucht schönes Haus, DHH oder RH mit mind. 4 Zi und Garten oder Terrasse. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

7-8 Zimmer gesucht.

2 Schwestern mit Familie, suchen großes Haus im Raum GF mit 7 bis 8 Zi, 2 Bädern und gern Garten. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Wirtschaftsprüfer sucht..

... freisteh. Haus od. Stadt-Villa in WOB mit mind. 140m² u. exklusiver Ausstattung für sich und seine Familie. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Bis ca. 400.000,- gesu.

Familie aus BS sucht gepfl. Haus od. Haushälfte ab 100m², mit Garten, mind. 4 Zi, und gern Garage/Carport. 05361-6542969, ella-henke-immobilien.de

Suche EFH, max. 140m² Wfl. mit kl. Grdst, im LK GF, nur von privat.
☎ 0176/51610153

MIETANGEBOTE

2 ZIMMER

Helle, großz. 70m², 1.06., 700€ KM, EBK, Fußboden.-Hz., Wanne / Dusche, gr. Blk., Einstellpl. ☎ 0176/50594073

3 ZIMMER

3 Zi-Wohnung, Kü + Bad, in Tülau ab sofort zu verm. ☎ 05833/1835

4 ZIMMER / GROSSWOHNUNGEN

Whg. im historischen Resthof, in Grafhorst, 175m², 8 Zi., EBK, 2 Bäder, Süd-Blk., Gartenanteil, teilbar in 2 Whg., 840,-€ KM. Kinder willkommen! ☎ 0172/3972037

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

2bis3 Zi.Wohnung Leiferde von Seniorin gesucht. EG/ Terrasse oder ET/ Balkon/ Aufzug 0151 15306982

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

TRANSPORTE / UMZÜGE

C&K Umzugsservice, Umzüge, Entrümpelungen, Renov., Möbelmontagen, Lagerung
☎ (05 31) 38 91 23 55

Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen seriös u. pietätvoll
☎(0160) 96333244 gewerblich



ZEITUNG, WO DU WILLST.
Unser E-Paper direkt im Web oder als App.
abo.WAZ-online.de/vorteile

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine
AZ WAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

VW

Polo, 1.2, 4 T., schwarz, Bj. 12, TÜV neu, Bestzustand, Vollausstattung, 5.900€ ☎0152/11545982

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Verkaufe

Yamaha N-Max Motorroller, 125ccm, 12PS, BJ. 2016, KMStand:3200, Verbrauch ca.2,7L, Farbe Rot Met. TÜV 5/27, umständehalber zu verkaufen. Preis: 1800€ VB, Tel.0151-20773172

15297601_002426

Vespa
Bei Ihrem Vertragshändler
Küttner · Gifhorn
Schillerplatz 7 · Telefon (0 53 71) 43 44
www.kuettner24.de

14490801_002426

Verkaufe Vespa Roller 125 GTS Tel. 0176-61927674

WEITERE VERKÄUFE

Senioren-Elektromobil, Freerider 15km/h, wenig benutzt, sehr guter Zustand ☎ 053 63 43 41

KFZ GESUCHE

PKW KAUFGESUCHE

Unfall +Totalschäden – Gebrauchtwagen –
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2004 – 2026
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel

12946901_002426

Schrottfahrzeuge aller Art, Ankauf und Abholung, Auto Püschel ☎(0800) 5890570

Fahrzeugankauf! Alles anbieten Tel. 0173/6679148

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (0531) 8789370

WOHNMOBILE / –WAGEN

Wir kaufen Wohnmobile &Wohnwagen (03944) 36160 www.wm-aw.de, Firma

Camper sucht ein Wohnmobil oder Wohnwagen 0152/25754905



MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

Suche ständig für sozialschwache Menschen: Geschirr, Deko, Möbel, Elektoartikel usw. Nehmen alles, hole sofort kostenlos ab. Wir führen auch Haushaltsauflösungen und Entrümpelungen durch. ☎ (0173) 6179306

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

Kaufe Fotoapparate Kameras Ferngläser und Zubehör Tel.0179/1698142

MUSIK

Schallplatten Pop Rock Jazz Blues, LP Vinyl gesucht ☎ (0172) 5427777

GARTEN

Gartenbaufachbetrieb AGIRMAN
Seit über 27 Jahren alles rund ums Haus von A–Z. Kostenl. Voranschlag vor Ort.
Tel. 0170 - 8 34 70 11

13858401_002426

Gartenbauarbeiten aller Art
Hecken, Büsche, Bäume beschneiden, Beete, Unkraut, Pflanzen u. Rasenpflege, Rollrasen, Neuanlagen
Gala Bau Krause:
☎ 0157 - 76 18 62 13

14662801_002426

Hilfe für Senioren! Zuverlässiger Gärtner hilft bei Gartenarbeit & kleinen Hausarbeiten. Mit Herz Hand - auch kurzfristig! ☎ 01 57 - 78 79 23 97

Wuzelfräsen: Fräse Ihre Baumwurzeln fachgerecht heraus. K-H Dannheim ☎ (0 53 71) 73 584

Rollrasen in allerbester Qualität vom Fachmann, schäle Ihren Altrasen Tel.: 01 71 - 413 66 25

KUNST– UND SAMMLERMARKT

Ihr Anruf ist Geld wert! Kaufe Nähmasch., altes Spielzeug, Rohbernstein, Schmuck, Münzen, Bücher, Handtaschen, Abendgarderobe, Teppiche, Musikinstrumente, Porzellan, Puppen, Gobelinbilder, LPs, Militaria 1 + 2. WK, Silberbesteck (auch versilbert 90iger), Zinn, Zahle sofort u. bar. BS ☎(0152) 15790993

Suche Modellautos aus dem VW-Werk. Suche aber auch andere Modelle Herpa, Brekina, Schabak, Minichamps usw. auch große Sammlung. ☎ 05361/55465

Kaufe Möbel Hausrat aus Omas Zeiten Bilder Gemälde Geige Trompete alten Modeschmuck usw. Tel. 0179/1698142

Ankauf von Briefmarken, Münzen und Ansichtskarten zu reellen Preisen. Korrekte Abwicklung an Ihrem Wohnort. Versandhandel Holsten. 05195-972981

Antik Galerie Braunschweig, www.biedermeier.co

Modelleisenbahn aller Art von Sammler gesucht ☎ 01575 8919194

Kaufe Bücher aus allen Bereichen, T. Ehbrecht, ☎ (05149) 8608

Stop! Nichts wegwerfen, zahle fair für Trödel & Krempel ☎ (0163) 8 30 97 83

Im Internet finden Sie uns unter:
www.hallowochenende.de
hallo wochenende

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Pflaster/Zaun u. Malerarbeiten
aller Art, Kl. u. gr. Flächen, Stolperfallen beseitigen. Zaun Abriss und Neuaufbauten, Renovierung und Trockenbau
Gala Bau Krause:
☎ 0157 - 76 18 62 13

14662701_002426

HOBBY UND FREIZEIT



Dorfflohmarkt in Klein Brunsrode, 31.05.26 von 9.30Uhr bis 16.00Uhr

Im ganzen Dorf werden Kleidung, Spielzeug, Haushaltsartikel und viele weitere Schätze angeboten. Die teilnehmenden Grundstücke sind mit Luftballons markiert. Für das leibliche Wohl sorgt die Freiwillige Feuerwehr auf dem Feuerwehrgelände (Kurze Kamp 31) mit Hamburger, Pommes, Waffeln und Co.

15602201_002426

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. 0175-777 44 99

Verkaufe sehr gut erhaltenes 28er Damenfahrrad, 7 Gänge, mit Zubehör. ☎ 05372/8889990

Kaufe Briefmarken alte Postkarten Münzen Modellautos alte Uhren sowie versilbertes Besteck Tel. 0179/1698142

KAMINE / SAUNA

Verk. Brennholz u. Kaminholz, abgelagert, frei Haus ☎ (0 58 33) 1835

Kaminholz abgelagert ☎ 0171-4136625

Verk. Brennholz in 3m Längen, Anfuhr mögl. ☎ (0176) 61 92 76 74

Kaminholz frei Haus (0170) 1045267

MUSIKER/KLEINKÜNSTLER/ MUSIKUNTERRICHT

Kaufe Musikinstrumente alle Richtungen sowie Tonband oder Plattenspieler Tel. 0179/1698142

DIENSTLEISTUNGEN

BBB Entrümpelungen
Alles aus einer Hand, innerhalb 24 Std., Nachlassräumungen mit Anrechnung, Entrümpelungen jeder Art auch Extremfälle mit Grundreinigung, Tapeten und Bodenbelagsentfernung, Renovierungsarbeiten zu Sonderpreisen.
Telefon (05 31) 2 50 89 00
oder 01 60 / 6 45 91 41
BBBBuesing@gmx.de
Inh. U. Büsing

14745501_002426

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestr. 4 · 38112 Braunschweig
Kostenlose Servicenummer
0800-0400666
info@plate-umzuege.de

15289401_002426

Wir pflegen Ihren Garten, ob einmalig, wöchentlich, monatlich oder als Jahrespflege. Hacken, mähen, vertikutieren, schneiden, pflanzen, graben, spritzen, düngen und säen usw. Schnell, sauber und fachgerecht. Fa. L. Bittner, Gärtnermeister, Gartengestaltung und Landschaftsbau ☎(0 53 63) 9 89 80

Gartenbau-Köppen.de
☎(0171) 6035547 + 05371/72984
Hofeinfahrten, Wege- u. Terrassenbau, Granit- u. Mauerbau, Rasensanierung, Rollrasen, Grundstückspflege, Baumfällung, Erd-u. Baggerarbeit, Zaunbau
Unser Angebot ist Geld wert!

Sie wollen Ihren Garten um- o. neu gestalten? Dazu individuelle Beratung, Planung u. Ausführung. Außerdem fachgerechte Teich- u. Rasenanlangen sowie Pflegearbeiten jeglicher Art führt aus: L. Bittner Gartengestaltung und Landschaftsbau ☎ (0 53 63) 9 89 80

Im Gartenbereich übernehmen wir die Ausführung sämtlicher Naturstein- und Pflasterarbeiten sowie den Bau von Trockenmauern und Zäunen. Fa. L. Bittner, Gärtnermeister, Gartengestaltung und Landschaftsbau ☎ (0 53 63) 9 89 80

Bauelemente zu Herstellerpreisen! Beratung und Aufmaß kostenlos! Fenster, Dachfenster, Rollläden, Haustüren, Markisen, Terrassenüberdachungen. Tel. 01729960624 8:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Dachtechnik Angebot 25% Rabatt für Neukunden auf Dacharbeiten Flachdach Ziegel Dach Schornstein Sanierung 8€ der Quadratmeter für Dachreinigung statt 18€ Dachrinnen Reinigung ☎ 0163/9712845

Der Gärtner
Baumfällung, Pflastern, Zaunbau, Gartenpflege, Winterdienst, Heckenschnitt ☎05351/53487829 ☎ 0157/50283769

Maurermeister übernimmt kl. Maurer- und Putzarbeiten sowie nachträglich Fassadendämmung, Terr.- u. Pflasterarbeiten ☎(05833) 9555115 oder 0170/5412865

TOP-Clean GmbH: Reinigen Ihrer Glasanlagen- z.B. Fenster/ Wintergärten/ Vordächer für gewerbliche sowie private Haushalte ☎(05361) 291824 ✉ info@top-clean.org

Baum-, Strauch- u. Heckenschnitt sowie Baumfällung und Rodung jeglicher Art führt aus: Fa. L. Bittner, Gärtnermeister, Gartengestaltung und Landschaftsbau ☎ (0 53 63) 9 89 80

Zimmer tapezieren ab 100,-€, Beratung u. Besichtigung kostenlos! + Wochenend-Service! ☎(0176) 61531056 o. ☎05371/6723367 gew.

Gr. Bäume, kleine, krumme, schräge, riesen, trockene Bäume, Heckenschnitt. Sturmschäden mit Entsorgung. ☎ (0171) 4136625

Containerdienst: Container 2m³ bis 40 m³ für Entsorgung von verschiedenen Materialien. K-H Dannheim ☎(0 53 71) 73 584

Haustechnik, Frühjahrsangebot 30% Rabatt auf alle Malerarbeiten am Haus, Keller, Fassade, Holz und Sockel. ☎0163/9712845

Kostenlose Entrümpelungen und Haushaltsauflösungen bei Wiederverwendung, ☎ (0174) 2978098

BIRGIN GaLaBau Pflasterarbeiten, Gartengestaltung, Rasenanlagen, Zäune, uvm. ☎ 0176 23678008

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

Treppen- Balkone- Terrassenfliesenverlegung ☎0160/977 396 54

EDI-AL Garten & Landschaftsbau rund ums Haus ☎0176-51888020

Maler hat Termine frei, Fassaden und Holzanstrich ☎ 0163/2051299

Hilfe im Garten und rund ums Haus. ☎(0176) 70782356

Anstrich und Tapezierarbeiten führt aus: ☎ (01 71) 9 93 81 58 gew.

Pflege Ihren Garten, Hecke u. Bäume schneiden, Rollrasen (0177) 4030444

Älterer Hwk. übernimmt Rep., Feuchträume, Putz, Anstrich, Schimmel und Fugen.☎ 0152/16611045

Der Handwerker für alle Fälle, der auch für "Kleinkram kommt" ☎(0160) 96333244 gewerblich

Dachrinnenreinigung, Dachreparatur, Streicharbeiten. Jürgen Weiß ☎ (01 57) 56 47 82 48

Dachsanierung, Isolierungen, Fassaden/Verkleidung, Reparatur, Dachrinnen, Garage, Carport, (0157) 33370799

13658701_002426

Spüle Gartenbrunnen, auch Reparaturen. ☎ 05 373 46 26

TIERMARKT

Colliewelpen mit Papiere aus liebevoller Hobbyzucht suchen Ende Juni ein neues Zuhause Tel 05175/7363

ORIGINAL JAPAN KOI in Tülau Zu verkaufen unter 0171/2826838

TIERMARKT ZUBEHÖR & CO.

Verk. Heu u. kl. Ballen.☎05373/7562

hallo wochenende
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag
Verlag: Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
Internet:
www.hallogifhorn.de, www.hallowob.de
Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Lars Rehmann
Redaktionsleitung: Melanie Stallmann
Redaktion Gifhorn:
38518 Gifhorn, Michael-Clare-Str. 3
E-Mail: redaktion@hallogifhorn.de
Redaktion Wolfsburg:
38440 Wolfsburg, Porschestraße 74
E-Mail: redaktion@hallowob.de
Anzeigen-Annahme
hallo Gifhorn und hallo Wolfsburg
Tel. (08 00) 1234-906
*kostenlose Servicenummer
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler
Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH
August-Madsack-Str. 1, 30559 Hannover
Unter www.hallowochenende.de können Sie uns ganz einfach melden, wenn Sie die Zeitung nicht erhalten haben.
Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.waz.mediadaten.online/anzeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für das Mahnverfahren und im Verkehr zu Vollkaufleuten Hannover.
Leserbriefe: Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.
BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis » bitte keine kostenlosen Zeitungen an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

13143701_002426

Dein Job in Gifhorn und Region

lokalboten.de

#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Hoitlingen
- Gifhorn
- Eischott
- WOB Tiergartenbreite
- Parsau
- Meinersen
- Seershausen
- Volkse

Heute eingestellt, morgen zugestellt

Egal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob.
Wähle aus den besten Zustelljobs deiner Region den aus, der zu dir passt!

jetzt.bewerben@lokalboten.de
Hotline: 0800 1234 399
(kostenfrei)

15332701_002426

STELLENMARKT

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Putzhilfe (Minijob), ca.455€ mtl. Isenbüttel, ca. 6 Std./Woche, 17,50 €/Std.
Büro u. Privathaushalt, langfristig. Hund räuml. getrennt
☎ 05374 6029085

GESUNDHEIT

SALZGROTTE WOLFSBURG
Aufatmen! Auch orig. Thaimassage & Naturheilpraxis
Röntgenstr. 83 • 0 53 61 - 84 86 459
www.salzgrotten.eu
TIPP: LAVITA & Hydrojet!
13817801_002426

Mobile Fußpflege ☎0176-70361205

MINI– UND NEBENJOBS

Suchen Fahrer für Kurierdienste FS Kl. B, in Wolfsburg u. Umgeb. 30-40h Festeinstellung od. Minijob auf 603€ Basis mögl. 13,90€/h, Kontakt Express-Kurierdienst Streibel ☎ 0160 810 16 02

Suche Helfer für Haus, Hof, Stall und Werkstatt in Grafhorst. Flex. AZ, 14€/Std. ☎ (0172) 3972037

Helfer für Hof und Garten gesucht, bei bester Bezahlung. ☎ 05364/1005

STELLENGESUCHE

Suche Stelle als Sozialbetreuerin im Priv.Haushalt (Einkaufen, Arztbesuche, Pflege). FS + Auto vorhanden.
☎0176/56980015
✉adam29.06.2017@gmail.com

Ausgebildeter Gärtner auf Jobsuche (Unkraut, Rasen, Heckenschnitt, Entsorgung etc.) ☎017671226091

Fliesenleger sucht Arbeit.
☎ 0160/ 977 39 654

Maler und Tapezierer sucht Arbeit, ☎ 05371/935186, 0151/58823849

UNTERRICHT

Ing. gibt Nachh. in Mathe, Physik, Chemie, 15,-/Std ☎ (05363) 74222

VERSCHIEDENES

PIT
Inh. Patrick Konefka
Hochring 30
38440 Wolfsburg
• Haushaltsauflösungen
• Entrümpelungen
• Trödel-Ankauf aller Art
Mobil 0163 - 157 89 00
über 20 Jahre Familientradition
12972001_002426

Kaufe Hirsch, Damwild & Reh Geweihe & Abwurfstangen ☎0163/ 8118894 bitte nur Anrufe

Schöne Teiche in Neud.-Platendorf 650 - 3125m² Wasserfläche ☎05378 /638 ☎0171/ 7742350

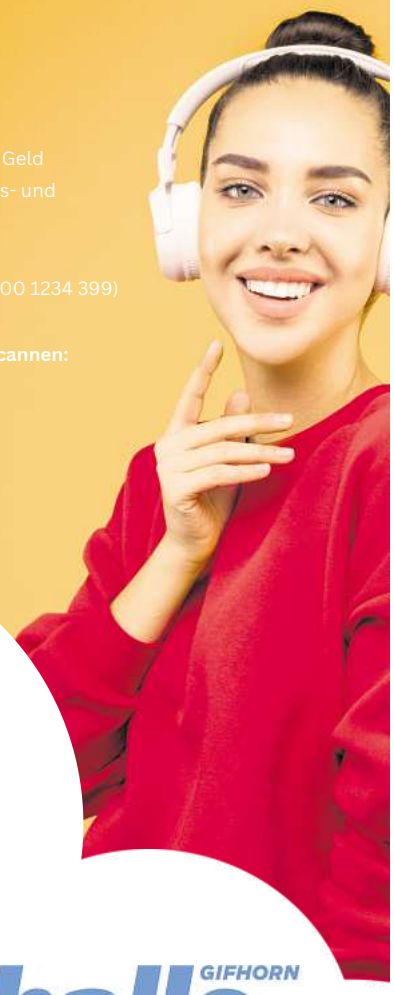
Entdecken Sie unsere guten Seiten: Lokales · Sport · Einkaufstipps
hallo wochenende



Schülerjob gesucht?

Jetzt Zeitungen austragen und Geld verdienen bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH

Einfach online, telefonisch (0800 1234 399) oder über **WhatsApp bewerben** und den **QR-Code scannen:**



Freie Gebiete:

- Hillerse
- Dalldorf
- Leiferde
- Wedelheine
- Wasbüttel
- Meine

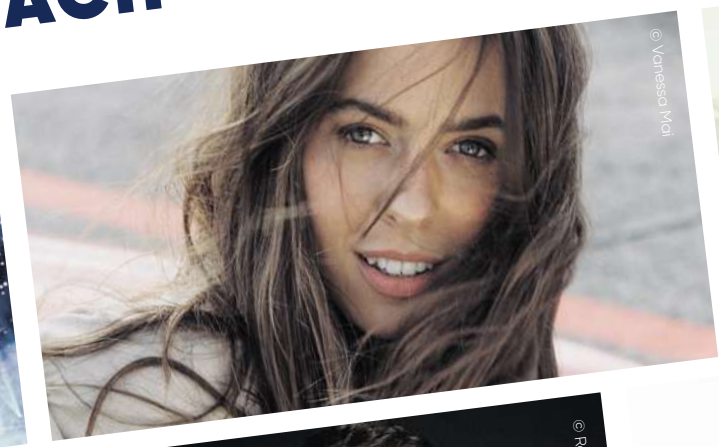
hallo GIFHORN wochenende

14800501_002426

14409901_002426

DIETER BOHLEN • VANESSA MAI • JOSH. FRIDA GOLD & RIKU RAJAMAA • DIE PRINZEN GLOCKENBACH • VOLLGASORCHESTER • LEA


© Stephan Pick


© Vanessa Mai


© Philipp Hirtenlehner


© Fabian Sueggeler


© Rene Lücke


© Sven Sindt


© Glockenbach


© VollGasOrchester


© Mike Sumiński

BRAWO OPEN

02.07. – 12.07.2026

BRAWO OPEN 2026

Jetzt Tickets sichern! www.brawo-open.de

14358601_002426